

CURSO: OPERADOR (A) APÍCOLA	ANO: 2º
DOMÍNIO DE FORMAÇÃO/UFCD: EDUCAÇÃO FÍSICA	DOCENTE: ANA PAULA MATIAS
DURAÇÃO: 60 HORAS (80 TEMPOS DE 45 MINUTOS)	

COMPETÊNCIAS

- Visando a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar:
 - Consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras condicionais e coordenativas;
 - Alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor, em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.
- Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, valorizando, designadamente: - a ética e espírito desportivo, a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade, a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.
- Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente de cultura, quer na dimensão individual, quer social.
- Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, as atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa, as atividades rítmicas expressivas (dança), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação e as atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica.
- Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.
- Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.
- Desenvolver trabalho de equipa.

MÓDULO: Atividades Físicas		DURAÇÃO: 10 H	CALENDARIZAÇÃO: Ao longo do ano letivo	
TEMA: Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas				
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.	- Promover o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas ao longo do ano letivo.	- Capacidade condicional de força; - Capacidade condicional flexibilidade; - Capacidade condicional resistência; - Capacidades coordenativas.	- Bateria de Testes FitEscola; - Trabalho Individual e/ou de Grupo.	- Diagnóstica. - Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade

MÓDULO: Atividades Físicas		DURAÇÃO: 50 H	CALENDARIZAÇÃO: Ao longo do ano letivo	
TEMA: 1. Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol); 2. Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática); 3. Outras Atividades Físicas Desportivas - Atletismo/Raquetas/Patinagem; 4. Atividades de Exploração da Natureza (Orientação, Natação, entre outras); 5. Dança (Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas);				
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo: - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s)	Basquetebol: - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola,	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;	- Diagnóstica - Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.

	<p>e as dificuldades reveladas por ele(s);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; - Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; - Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; - Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais. 	<p>b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5: <ol style="list-style-type: none"> 1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). <ol style="list-style-type: none"> 1.2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). <ol style="list-style-type: none"> 1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. 2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. 3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato 	<ul style="list-style-type: none"> - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elaborar sequências de habilidades; - elaborar coreografias; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; - analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - criar soluções estéticas criativas e pessoais. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.
--	--	---	---	--

<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</p> <p>4. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</p> <p>5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</p> <p>6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.</p>	<p>uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</p> <p>4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</p> <p>- Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção; b) passe (de peito e picado); c) paragens e rotações sobre um apoio; d) lançamento na passada e parado; e) drible de progressão, e, em exercício critério; f) mudança de direção e de mão pela frente.</p> <p>Futebol:</p> <p>- Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento de baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.</p> <p>- Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <p>1.Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:</p>	<p>- realizar tarefas de síntese;</p> <p>- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</p> <p>- elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</p> <p>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>- saber questionar uma situação;</p> <p>- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <p>- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</p> <p>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</p>	
---	---	--	---	--

<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</p> <p>8. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>9. Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>10. Realizar atividades de exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as</p>	<p>2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>3. Passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>4. Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar.</p> <p>5. Desmarca-se após o passe e, para se libertar do defensor, cria linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</p> <p>6. Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <p>7. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo; ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>- Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola; b) remate; c) condução de bola; d) passe; e) desmarcação; f) marcação e, em situação de exercício; g) cabeceamento.</p> <p>Voleibol:</p> <p>- Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam:</p> <p>1) serviço, 2) passe, 3) receção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol:</p> <p>a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de</p>	<p>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</p> <p>- interpretar e explicar as suas opções;</p> <p>- descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <p>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;</p> <p>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</p> <p>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</p> <p>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p> <p>- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas;</p> <p>- ser autónomo na realização das tarefas;</p> <p>- cooperar na preparação e organização dos materiais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <p>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</p> <p>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</p> <p>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>- reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p>	
---	---	---	--	--

<p>Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>11. Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>12. Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>13. Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>14. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>toques consecutivos por equipa, f) toque na rede.</p> <p>1. Em situação de exercício em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os elementos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>2. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura:</p> <p>2.1. Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.</p> <p>2.2. Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas mãos por cima ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.</p> <p>3. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas</p>	<p>- aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p> <p>Situações de Exercícios Critério;</p> <p>Trabalhos individuais e/ou de grupo;</p> <p>Trabalho por estações;</p> <p>Jogos reduzidos e condicionados;</p> <p>Situação de Jogo Formal ou Condicionado;</p>	
---	--	---	---	--

15. Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.

mãos por cima e ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com um número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Atletismo:

- Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.
- Realizar as seguintes modalidades:
 - Corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé.
 - Corrida de estafetas de 4x50 metros.
 - Corrida de obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis).
 - Salto em comprimento com a técnica de voo na passada.
 - Salto em altura com técnica de tesoura.
 - Lançamento da bola.
 - Lançamento do peso de 2/3 Kg.

Outras Atividades Físicas Desportivas:

- Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe

		<p>dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</p> <ul style="list-style-type: none">- Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) amorti e d) serviço comprido.- Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:<ol style="list-style-type: none">1. Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.2. Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.4. Realiza os seguintes tipos de batimentos, respeitando um bom timing do jogo:		
--	--	--	--	--

<p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições</p>		<p>4.1. Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>4.2. Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>- Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p>- Nas atividades de combate (luta e introdução ao judo) os alunos são capazes de realizar as diferentes quedas, compreender e aplicar as regras em situações de aproximação de luta. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Atividades de Exploração da Natureza</p>		
--	--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none">- Cooperar com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica.- Em percurso de marcha guiada, num passeio definido e acompanhado (pelo professor), em terreno irregular, desnivelado, com barreiras de difícil transposição ou intransponíveis:<ol style="list-style-type: none">1. Marcha, salta, sobe e desce sem desequilíbrios nítidos, com receção ao solo equilibrada na transposição de obstáculos.2. Progride em andamento contínuo acompanhando o grupo, auxiliando os companheiros e mantendo as ligações imediatas.3. Cumpre as regras previamente estabelecidas: – não abandona o grupo; – comunica qualquer ocorrência (paragem necessária ou outra qualquer); – cuida do material que lhe foi distribuído e do seu próprio equipamento.- Escalar com apoio, em percursos de trepar de dificuldade variável, adotando a posição de escalada em sistema boulder - travessia:<ol style="list-style-type: none">1. Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto.2. Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.		
--	--	--	--	--

		<p>3. Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada, por ação dos braços, ligeiramente fletidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas presas e/ou em aderência.</p> <p>Dança:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cooperar 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.- Conhece a história e origem das danças populares, nomeadamente do folclore.- Adquire e reproduz as coreografias apresentadas nas aulas, respeitando os tempos, ritmos e passos apresentados.- Cooperar com os colegas na realização das tarefas apresentadas. <p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>		
--	--	--	--	--