



ACADEMIA DE MÚSICA
DE VILAR DO PARAÍSO

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Disciplina: Práticas Complementares de Dança
3.º ciclo

Ano letivo
2025/2026

ATITUDES		INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
A apropriação/utilização dos conhecimentos e das capacidades não pode ser dissociada das atitudes. Como tal, estas são observadas e avaliadas em todos os domínios: • face a si mesmo (autonomia e responsabilidade); • face aos outros (empatia, respeito e cooperação); • face aos desafios e tarefas (pensamento crítico e pensamento criativo).		- Grelha de registo de avaliação contínua (sobre a participação e o desempenho cognitivo-motor do aluno, em aula).
DOMÍNIOS	DESCRIPTORIOS	
CONSCIÊNCIA CORPORAL (20%)	• Realiza as ações motoras com consciência, controlo e colocação postural através do alinhamento da cintura pélvica e escapular, controlo abdominal, colocação e controlo do movimento da cabeça, colocação e controlo dos membros superiores, controlo postural e colocação dos membros inferiores, coordenação dos membros entre si. • Realiza as ações motoras com a consciência do corpo no espaço individual e no espaço grupal. • Realiza as ações motoras através de projeção do movimento. • Realiza os exercícios propostos, aplicando os <i>feedbacks/feedforward</i> dados pelo professor. • Reconhece pontos fortes e fracos, assim como a importância de procurar ajuda a definir metas e estratégias de melhoria, quando executa os exercícios propostos pelo professor. • Estabelece relações de colaboração e interajuda, quando realiza as tarefas/desafios propostas pelo professor.	- Relatório de avaliação formativa (centrado no desenvolvimento do processo e no progresso do desempenho do aluno, bem como elementos relativos às suas atitudes e comportamentos). - Auto e heteroavaliação.
PERFORMANCE FÍSICA (Resistência, Força, Flexibilidade) (30%)	• Realiza ações motoras globais de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. • Realiza ações motoras vencendo resistências ligeiras a moderadas, com elevada velocidade de contração muscular. • Realiza ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga ligeira ou moderada, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.	- Notas de ocorrências.



ACADEMIA DE MÚSICA
DE VILAR DO PARAÍSO

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Disciplina: Práticas Complementares de Dança
3.º ciclo

Ano letivo
2025/2026

	• Realiza ações motoras com grande amplitude, com elevada mobilidade articular e muscular, contribuindo para a qualidade de execução dessas ações. • Realiza os exercícios propostos, aplicando os <i>feedbacks/feedforward</i> dados pelo professor. • Reconhece pontos fortes e fracos, assim como a importância de procurar ajuda a definir metas e estratégias de melhoria, quando executa os exercícios propostos pelo professor. • Estabelece relações de colaboração e interajuda, quando realiza as tarefas/desafios propostas pelo professor.	
PERFORMANCE ARTÍSTICA/CRIAÇÃO (50%)	• Realiza através do movimento e reage expressivamente, de acordo com a proposta dada, tanto em exercícios de improvisação como na execução de sequências coreográficas através do movimento com extensão, ampliação e consistência. • Apresenta projeção no olhar. Realiza a utilização do foco (olhar) da expressão e interpretação facial. • Desenvolve as propostas de dramatização com expressão, interpretação e criatividade. • Capacidade de coordenar a interpretação com a execução da coreografia. • Realiza o movimento através da interpretação e expressividade. • Capacidade de mostrar intenções e emoções na execução coreográfica. • Capacidade de interiorizar e personalizar as diferentes propostas de forma honesta, sincera e dinâmica. • Capacidade de projetar e comunicar através do movimento no espaço. • Capacidade para explorar através de uma proposta ou tema para realização de uma composição coreográfica. • Capacidade para explorar através de uma proposta ou tema para realização de adaptação de reportórios coreográficos. • Capacidade de utilizar abordagens (propostas) dadas pelo professor para pesquisar, elaborar e construir frases de movimento em solo, duetos, trios ou em grupos. • Realiza os exercícios propostos, aplicando os <i>feedbacks/feedforward</i> dados pelo professor. • Reconhece pontos fortes e fracos, assim como a importância de procurar ajuda a definir metas e estratégias de melhoria, quando executa os exercícios propostos pelo professor. • Estabelece relações de colaboração e interajuda, quando realiza as tarefas/desafios propostas pelo professor.	



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

 ACADEMIA DE MÚSICA DE VILAR DO PARAÍSO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – Disciplina: Práticas Complementares de Dança 3.º ciclo	Ano letivo 2025/2026
---	---	---

Critérios de Avaliação/Ponderação					
Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os seguintes níveis:					
	Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha muito bem
Menção qualitativa	FRACO	INSUFICIENTE	SUFICIENTE	BOM	MUITO BOM
Percentagem	0 a 19%	20 a 49%	50 a 69%	70 a 89%	90 a 100%

Considerações finais:

Tendo em consideração os pressupostos legislativos e o carácter **contínuo, sistemático e regulador** da avaliação, são considerados os seguintes itens gerais:

- os critérios específicos de avaliação são **dados a conhecer ao aluno**, no **início do ano** letivo;
- **a avaliação formativa** tem **um papel primordial** no processo de ensino e aprendizagem, fornecendo **sucessivos *feedbacks* / *feedforwards*** sobre o desenvolvimento das aprendizagens, dando lugar a um diálogo de proximidade, constante, na construção reflexiva do conhecimento;
- o processo de avaliação proporciona ao aluno **momentos de autoavaliação e heteroavaliação**, permitindo-lhe realizar reflexões, contínuas, sobre o trabalho desenvolvido ao longo do processo educativo;
- os elementos de avaliação são **diversificados** e estão de acordo com as estratégias utilizadas, recorrendo a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade das aprendizagens e aos contextos em que ocorrem;
- as **aprendizagens de carácter transversal** (no âmbito da educação para a cidadania e da valorização da língua portuguesa) ou de **natureza instrumental** (nomeadamente a utilização das tecnologias) **podem constituir objeto de avaliação em todas as disciplinas**.

Critérios aprovados em reunião de conselho pedagógico a 16 de julho de 2025.

