

FRENTE

1 / 12

Quais são as três famílias de movimento da dança?

FRENTE

2 / 12

O que é um movimento não locomotor?

FRENTE

3 / 12

O que é o motivo de uma coreografia?

FRENTE

4 / 12

O que a dança segue na música?

VERSO

1

Deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios — combinados ao ritmo da música.

VERSO

2

Um movimento feito **no mesmo lugar**: rodar, balançar, esticar, encolher ou torcer, sem sair do sítio.

VERSO

3

A **ideia ou tema** que a coreografia quer mostrar — combinada com os colegas e com o professor.

VERSO

4

A **estrutura rítmica** (a organização das batidas) e a **melodia** (a linha que dá carácter à música).

FRENTE

5 / 12

O que é patinar com intencionalidade?

FRENTE

6 / 12

O que se verifica antes de começar a patinar?

FRENTE

7 / 12

O que faz de um percurso um percurso variado?

FRENTE

8 / 12

O que o terreno decide num percurso na natureza?

VERSO

5

Saber **para onde vou e porquê** — deslocar-me com um objetivo, não à deriva.

VERSO

6

Os **patins apertados**, o **capacete** e as **proteções**, o **piso limpo** e o **espaço livre**.

VERSO

7

Ter **retas, curvas, mudanças de direção e paragens** — cada parte pede uma ação diferente.

VERSO

8

A **habilidade a usar**: passo curto na subida, velocidade reduzida na descida, atenção redobrada em piso irregular.

FRENTE

9 / 12

Para que servem os sinais de orientação?

FRENTE

10 / 12

O que fazer se perder os sinais de orientação?

FRENTE

11 / 12

Que nível de natação se aprende neste ciclo?

FRENTE

12 / 12

Quando se inspira e quando se expira na água?

VERSO

9

Para **confirmar que estou no percurso certo** — setas, marcas no caminho ou pontos de referência combinados antes de partir.

VERSO

10

Paro e chamo o professor. Não continuo em frente nem procuro sozinho, e não saio do grupo.

VERSO

11

O nível **Introdução**: adaptação ao meio aquático, respiração, flutuação e propulsão. As técnicas formais dos estilos ficam para os ciclos seguintes.

VERSO

12

Inspira-se fora da água, pela boca, e **expira-se dentro dela**, devagar, fazendo bolhas.