



# PROFAC

Programa de Formação do Artista de Circo

GUIA METODOLÓGICO ::

Sistema de Monitoramento e Avaliação



# **PROFAC :: Programa de Formação do Artista de Circo**

GUIA METODOLÓGICO ::  
Sistema de Monitoramento e Avaliação

## **Circo Crescer e Viver**

Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

2021



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

PROFAC 2021-2023 : Programa de Formação do Artista de Circo [livro eletrônico] : guia metodológico : sistema de monitoramento e avaliação / Circo Crescer e Viver. -- Rio de Janeiro, RJ : Circo Crescer e Viver, 2021.

PDF

ISBN 978-65-996286-2-7

1. Arte - Educação 2. Artistas circenses -  
Treinamento 3. Avaliação - Métodos 4. Circos  
5. Habilidades I. Circo Crescer e Viver.

21-93416

CDD-791.3

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Artistas de circo : Formação : Guia metodológico :  
Artes circenses 791.3

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

# sumário ::

03	APRESENTAÇÃO	08	AVALIAÇÕES 1º SEMESTRE	25	AVALIAÇÕES 3º SEMESTRE
04	O PROGRAMA	14	INSTRUMENTOS 1º SEMESTRE	32	AVALIAÇÕES 4º SEMESTRE
05	A METODOLOGIA	16	INDICADORES 2º - 3º - 4º SEMESTRE	39	INSTRUMENTOS 2º - 3º - 4º SEMESTRE
06	OS INDICADORES	18	AVALIAÇÕES 2º SEMESTRE	41	FICHA TÉCNICA
07	INDICADORES 1º SEMESTRE				

## APRESENTAÇÃO

O **Circo Crescer e Viver** desenvolveu ao longo de 2020 e 2021 um modelo inovador de **monitoramento e avaliação** de desempenho das habilidades técnicas e sociais que envolvem a arte circense. Neste sistema, usamos indicadores de **hard e soft skills**, avaliados periodicamente pela equipe de instrutores. Vale ressaltar, que se trata de um modelo nunca antes visto em nenhuma escola ou centro de formação circense do Brasil.





## O PROGRAMA



O Programa de Formação do Artista de Circo (PROFAC) é um processo formativo, de caráter não-formal, voltado àqueles que se interessam pelas artes circenses como um campo de qualificação técnica e ampliação de repertório de habilidades artísticas. O objetivo é formar artistas de circo capazes de colocar à disposição da cena: vocabulário qualificado; elevada percepção estética; ampla disposição para pesquisas e experimentações; e capacidade de apropriar suas habilidades empreendendo novos modos de produção.

Contribuindo, assim, para renovação e para o fortalecimento do circo brasileiro em sua dimensão estética e como setor produtivo. A metodologia, desenvolvida pelo Circo Crescer e Viver - filiado à Federação Iberoamericana de Circo (FIC) e a Rede Circo do Mundo BR (RCMB) - é ancorada em um acúmulo de 18 anos de execução de atividades formativas e busca trabalhar a transversalidade entre formação, produção, difusão, fruição e forma de organização do espetáculo em um circo de verdade. Um ambiente adequado para a atuação técnica e performática com excelência e segurança no contexto de múltiplas possibilidades de encenação.



## A METODOLOGIA

O processo formativo é distribuído em 2 anos de aprendizagem, subdivididos em 4 módulos semestrais, compostos por disciplinas obrigatórias, eletivas e específicas (obrigatórias para bolsistas), materializadas em aulas, treinos, pesquisas, criações e exposições regulares. Todos permeados por processos de avaliação que monitoram o desempenho das habilidades técnicas, artísticas e criativas, além da integração com os diferentes elos da cadeia produtiva do espetáculo.

[acesse o programa completo](#)





## OS INDICADORES:

O indicador é a unidade que permite medir o alcance de um objetivo específico. Os indicadores permitirão realizar inferências válidas, desde que consigam medir o conceito abstrato em análise. No PROFAC medimos exclusivamente as habilidades técnicas (hard skills), para entendermos a sua capacidade de alcance técnico, é esse nivelamento que dita a divisão das turmas e dá suporte metodológico para que o aluno alcance as condições necessárias para uma boa performance. **No primeiro semestre, os indicadores são especificamente atributos físicos, a fim de analisar, o condicionamento e suas capacidades corporais, a partir do segundo semestre os indicadores são as técnicas circenses, que visam aprimorar as performances individuais dos alunos gradualmente.**

## INDICADORES DO 1º SEMESTRE:



### FORÇA

O agente da dinâmica responsável por alterar o estado de repouso ou movimento de um corpo, capacidade de erguer-se, e realizar séries que exijam essa habilidade.



### RESISTÊNCIA

Existe a anaeróbica e a aeróbica. A anaeróbica está ligada ao exercício intenso e de curto prazo, na medida em que se mantém constante em tais atividades intensas. A aeróbica é ligada a exercícios longos e duradouros de intensidade moderada. Constância no exercício de alta performance.



### FLEXIBILIDADE

Qualidade de flexível, facilmente dobrado; maleável. Que ágil e se mova com facilidade e leveza de movimentos; agilidade, elasticidade.



### EQUILÍBRIO

Equilíbrio é a qualidade física de autocontrole conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade, podendo ser: dinâmico que é adquirido durante o movimento, estático que é adquirido em determinada posição, ou recuperado, após o corpo ter estado em movimento.

# Avaliações - 1º semestre

A avaliação é realizada através de atividades físicas de alto rendimento, por um preparador físico, através de exercícios específicos que estimulam os indicadores propostos, lança nota através do rendimento de cada aluno, sendo considerados, o tempo de execução, a quantidade de repetição e a qualidade do exercício.

## FLEXÃO NA BARRA FIXA (3 pontos)

força e resistência



O (a) aluno (a) suspenso (a) na barra, sem contato com o solo, segurando a barra em pronação (dorso das mãos voltado para o (a) aluno (a)), com as mãos afastadas na abertura do ombro (distância biacromial), deverá puxar o corpo até que o queixo ultrapasse a barra e, então, retornar à posição inicial. Repetir o movimento o maior número de vezes possível. O (a) aluno (a) deve sempre estender o cotovelo ao recomeçar cada repetição, não ter pausas ou descanso entre elas e não realizar movimentos do quadril ou pernas

### MASCULINO

REPETIÇÕES	PONTUAÇÃO
0-5	0,5
6	1
7	1,5
8	2
9	2,5
10	3

### FEMININO

REPETIÇÕES	PONTUAÇÃO
1	0,5
2	1
3	1,5
4	2
5	3

## SUSPENSÃO NA BARRA FIXA (3 pontos)

força e resistência



Em esquadro o (a) aluno (a) deverá segurar a barra em pronação, com as mãos afastadas na mesma distância dos ombros. O (a) aluno (a) assume a posição de teste com braços estendidos, ombros encaixados. O (a) aluno (a) deverá elevar as pernas ao ângulo de 90° em relação ao tronco iniciando nesta posição a contagem de tempo.

### MASCULINO

TEMPO (segundos)	PONTUAÇÃO
0-11	0,25
12-15	0,5
16-19	0,75
20-24	1
25-29	1,25
30-34	1,5
35-38	1,75
39-45	2
46-52	2,25
53-59	2,5
60	3

### FEMININO

TEMPO (segundos)	PONTUAÇÃO
0-5	0,25
6-8	0,5
9-11	0,75
12-15	1
16-19	1,25
20-24	1,5
25-29	1,75
30-34	2
35-38	2,25
39-44	2,5
45	3

## MEIO SUGADO OU BURPEE (2 pontos)

força e resistência



Partindo da posição inicial de pé, sem rotação lateral do tronco e membros inferiores unidos e estendidos. O exercício deverá ser executado 4 (quatro) tempos em sequência ininterrupta:

**1º tempo** – o (a) aluno (a) deverá realizar agachamento (flexão das pernas com joelhos unidos), mantendo os cotovelos estendidos e mãos apoiadas no solo (os membros superiores devem posicionar-se entre os joelhos e o quadril);

**2º tempo** – com as mãos apoiadas ao solo, o (a) aluno (a) deverá realizar extensão das pernas para trás, mantendo o alinhamento do corpo;

**3º tempo** – retorno a posição do 1º tempo (flexão das pernas com joelhos unidos);

**4º tempo** - o (a) aluno (a) deverá retornar à posição inicial (de pé, sem rotação lateral do tronco e membros inferiores unidos e estendidos).

O teste durará 60 segundos e só serão computados os movimentos completos realizados até o 4º tempo do exercício proposto.

**Duração: 60 segundos**

### MASCULINO

REPETIÇÕES	PONTUAÇÃO
0-26	0,25
27-28	0,5
29-30	1,0
31-32	1,5
33-35	2

### FEMININO

REPETIÇÕES	PONTUAÇÃO
0-21	0,25
22-23	0,5
24-25	1,0
26-27	1,5
28-29	2

## ABDOMINAL REMADOR (2 pontos)

força e resistência



O (a) aluno (a) partirá da posição de decúbito dorsal (costas no solo), pernas unidas e estendidas e braços estendidos atrás da cabeça, baixados ao solo. Ao iniciar a execução o (a) aluno deverá chegar na posição grupada, flexionando simultaneamente o tronco e membros inferiores na altura dos quadris, lançando os braços à frente, de modo que as plantas dos dois pés apoiem-se totalmente no solo e a linha dos cotovelos coincida com a linha dos joelhos, em seguida retornando à posição inicial. As repetições deverão ser executadas sem interrupções. O teste durará 60 segundos e só serão computados os movimentos completos realizados.

Duração: 60 segundos

### MASCULINO

REPETIÇÕES	PONTUAÇÃO
0-29	0,25
30-36	0,5
37-44	1,0
45-52	1,5
53-60	2

### FEMININO

REPETIÇÕES	PONTUAÇÃO
0-19	0,25
20-26	0,5
27-34	1,0
35-42	1,5
43-50	2

## ESFORÇO ESPECÍFICO (10 pontos)

força e resistência



### ESPACATE (3 pontos):

Partindo da posição inicial de pé, sem rotação lateral do tronco e membros inferiores unidos e estendidos. Efetuar de forma gradativa, com ritmo e equilíbrio contínuos o movimento de abdução (afastamento lateral) dos membros inferiores. Os joelhos devem estar estendidos e os pés permanecendo paralelos. Deverá ser alcançada a maior amplitude possível no movimento.

### TESTE DE FLEXÃO DE TRONCO (2 pontos):

Partindo da posição inicial de pé, pernas unidas e estendidas, e pés alinhados, o candidato deve flexionar o tronco para frente, de forma alongada (não curvar as costas), estendendo os músculos posteriores da região lombar, pernas e coxas.

### ENVERGADA - PONTE (3 pontos):

Partindo da posição inicial de pé, com os braços estendidos acima da cabeça na largura dos ombros. Arquear as costas projetando o quadril e região dorsal levando os braços e a cabeça para trás em direção ao chão. Alcançar o limite máximo de uma hiperextensão lombar, com os braços estendidos e olhando para as mãos no chão. Durante a execução do exercício, os braços deverão ser mantidos estendidos.

### EQUILÍBRIO NA TRAVE (2 pontos):

Deslocamento sobre uma trave, através de um percurso retilíneo e limitado por dois pontos equidistantes. Caminhar de forma coordenada, com ritmo e equilíbrio partindo de um ponto inicial até outro ponto específico, e retornando de costas ao ponto de partida num tempo máximo de 1 minuto.

	ESPACATE	FLEXÃO DE TRONCO	ENVERGADA (PONTE)	EQUILÍBRIO NA TRAVE
MÁX	3	2	3	2
	2,5	1,5	2,5	1,5
MÉD	2	1,0	2	1,0
	1,5	0,5	1,5	0,5
MÍN	1	0	1	0

**Máximo**: execução completa do movimento com alto nível de performance.

**Nesse intervalo**: realização do movimento com nível de performance intermediário.

**Médio**: realização do exercício com baixo nível de performance.

**Nesse intervalo**: realização com dificuldades do exercício.

**Minímo**: não realização ou não realização completa do exercício.

# INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO - 1º SEMESTRE

## PLANILHA DE AVALIAÇÃO

Esta planilha é disponibilizada para a equipe pedagógica que a preenche durante a aplicação das avaliações, com a pontuação de cada participante.

The image shows a detailed spreadsheet for student evaluation. It includes columns for 'Matrícula', 'Nome completo', 'Sexo', 'Idade', 'Tabela em horas', 'Adequação', 'Preparação', 'Sensibilização', 'Cognição', 'Média', 'Atuação em sala', 'Atuação em grupo', 'Atuação em projeto', 'Performance', 'Espírito', 'Média', 'Coordenação motora', 'Força', and 'Flexibilidade'. The data rows are color-coded in alternating shades of blue and white.

## PLANILHA DE LANÇAMENTO

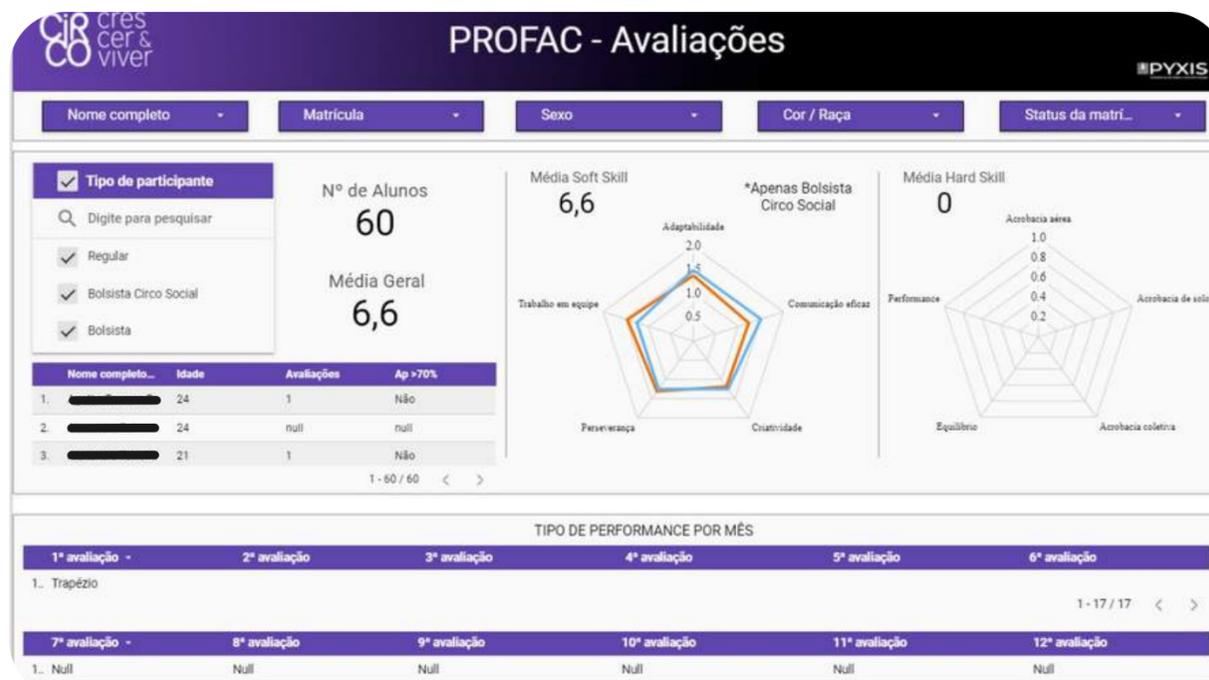
Os dados lançados na planilha de avaliação são revisados pelo coordenador pedagógico e copiados para a planilha de lançamento. Esta planilha é conectada com o painel de dados e o preenche automaticamente.

The image shows a spreadsheet titled 'Cadastro PROFAC 2021 (respostas)'. It features a 'Perfil do aluno' section with columns for 'Tipo de participante', 'Matrícula', and 'Nome completo'. To the right, there are columns for 'Hard Skills - Físicas e Corporais' including 'Coordenação motora', 'Força', 'Flexibilidade', 'Resistência', 'Execução', 'Segurança', 'Noção espacial', and 'Repertório'. The bottom part of the spreadsheet contains numerical scores for each category, with a 'Média' column and 'Cálculo SK' columns.

# INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO - 1º SEMESTRE

## PAINEL DE DADOS

O painel de dados é preenchido automaticamente com o dados da planilha de lançamento e produz dashboards que permitem a fácil visualização da situação geral da turma, servindo como instrumento fundamental para a tomada de decisão da equipe na condução das atividades e aperfeiçoamento da metodologia.



## BOLETINS INDIVIDUAIS

Além de possibilitar a visualização da situação geral da turma, o painel de dados permite a emissão de boletins individuais, que são disponibilizados para cada participante, a fim de instrumentalizar um processo de desenvolvimento orientado para resultados.



## INDICADORES DO 2º - 3º - 4º SEMESTRE:

### ACROBACIA DE SOLO

Técnica de circo onde a base é a ginástica artística e acrobática, na qual é trabalhada uma base de saltos, **força, resistência e flexibilidade** para execução de acrobacias de solo, como: flic flac, mortal e parada de mãos.



### ACROBACIA AÉREA

Desenvolvimento do potencial técnico de cada indivíduo através do contato com os aparelhos desenvolvendo habilidades específicas para cada qual, **trapézio, corda, tecido, bambu e/ou lira**, até dominar o improvisado.



### EQUILÍBRIO

Abrange uma ampla gama de habilidades físicas que envolvem a **capacidade de manter o equilíbrio em diversos aparelhos**, monociclo, perna de pau, funambulismo (arame) e etc...



## INDICADORES DO 2º - 3º - 4º SEMESTRE:

### ACROBACIA COLETIVA

É a modalidade da arte circense onde vivencia-se uma prática corporal no desenvolvimento da responsabilidade, confiança e compromisso, são as acrobacias realizadas, em **dupla, trio ou mais pessoas**. Também conhecida como portagem, dândis, adagio, dentre outras definições.



### PERFORMANCE E REPERTÓRIO

Consiste numa forma de expressão artística que pode incluir várias modalidades técnicas circenses e considera as linguagens distintas como a música, poesia, vídeo, teatro e artes plásticas incorporadas à apresentação. O repertório se refere ao nível de conhecimento, à sua instrução ou nível de pesquisa; é todo conhecimento armazenado que quanto maior, melhor, se atrelado a uma boa execução.



# Avaliações - 2º semestre

A avaliação se dá através da realização de partituras técnicas pré estabelecidas e são avaliadas por uma banca de instrutores que atribuem nota individualmente, posteriormente é feita uma média com a soma das notas de cada educador, o que resulta na nota final, lançada no sistema.

## ACROBACIA DE SOLO (2 pontos)



O (a) aluno (a) deverá realizar no **máximo três passagens**, de ida e volta na passadeira, contendo os seguintes elementos:

- 1.Salto esticado
- 2.Salto engrupado
- 3.Salto afastado
- 4.Salto carpado
- 5.Piruetta para ambos os lados
- 5.Estrela para ambos os lados
- 6.Cambotinha para frente

- 7.Cambotinha atrás engrupada
- 8.Parada cambotinha
- 9.Cambotinha atrás para a oitava
- 10.Parada curveta
- 11.Parada envergada

## ACROBACIA AÉREA (2 pontos)

O (a) aluno (a) deverá escolher um aparelho, **trapézio, lira, tecido ou corda**, para realizar a partitura técnica correspondente a modalidade.

### TRAPÉZIO 2º semestre - nível básico



- 1.Elevação de perna engrupada
- 2.Subida com as pernas engrupada
- 3.Balanço pra subir na curva
- 4.Sentar no trapézio
- 5.Equilíbrio sentado
- 6.Ballezinho ou Gazela
- 7.Sereia sobre a barra
- 8.Pescocinho ou amazona

- 9.Ficar em pé no trapézio
- 10.Elevação de perna carpada (10seg)
- 11.Suspensão com tornozelo
- 12.Anjinho com variação (Meio anjo pra frente e para atrás)
13. Macaquinho ou monstrinho (reversões de ombro)

### LIRA 2º semestre - nível básico



- 1.Elevação de perna carpada.
- 2.Subida no esquadro (afastado).
- 3.Sustentação invertida (grupado)
- 4.Macaquinho ou Monstrinho (ida e volta).
- 5.Curva, e troca de curva.
- 6.Subir e sentar, ponto de equilíbrio com pernas esticadas.
- 7.Ballezinho.
- 8.Sereia no arco

9. Pescocinho
10. Meia lua com giro a frente
11. Anjinho com variação (Meio anjo pra frente e para atrás)
12. Grande "V".
13. Sustentação em rins.
14. Curva na barra de cima, com troca de curva
15. Sustentação em curva, com ambas as pernas.

## TECIDO

2º semestre - nível básico



1. Subir e descer (duas vezes) sem tocar no chão.
2. Subida à francesa.
3. Chave de pé simples com meia lua.
4. Chave de cintura.

## CORDA

2º semestre - nível básico



1. Subir e descer (duas vezes) sem tocar no chão.
2. Subida cambiada/curva.
3. Subida à francesa.
4. Chave de pé simples.
5. Chave de pé com meia lua.
6. Chave de cintura.
7. Mínimo de três esquadros invertidos.

**ACROBACIA  
COLETIVA  
(2 pontos)**



O (a) aluno (a) deverá escolher **uma atividade coletiva** para realização de partitura técnica que contenha os exercícios específicos estabelecidos para a modalidade. Entende-se como coletivo atividades que contenham mais de um aluno podendo estar organizado como: **duos, trios, adágios, dândis e portagens em geral...**

- 1.Parada palhacinho.
- 2.Segunda altura – Subida lateral e a frente (com as mãos e sem as mãos).
- 3.Paros frontal (avião).
- 4.Paros dorsal.
- 5.Suplê para o Cristo.
- 6.Suplê em trio.
- 7.Suplê atrás em trio.



## EQUILÍBRIO (2 pontos)

O (a) aluno (a) deverá escolher uma modalidade entre, **perna de pau, arame, monociclo ou parada de mãos** para realizar a partitura técnica correspondente a modalidade

### PERNA DE PAU 2º semestre - nível básico



1. Calçar sozinho
2. Conseguir subir sozinho da plataforma, partindo de sentado.
3. Marcha na perna pau.
4. Andar para frente e para trás.
5. Andar para lateral para ambos os lados.

6. Lançamento de perna para ambos os lados.
7. Mão no pé.
8. Saber levantar do chão com ajuda.
9. Agachar e levantar.

### ARAME 2º semestre - nível básico



1. Subir, equilíbrio no arame.
2. Andar pra frente.
3. Andar para atrás
4. Parar no meio do arame.
5. Giro (meia volta)
6. Agachamento.
7. Sentar e levantar
8. Deitar e levantar.

## MONOCICLO

2º semestre - nível básico



1. Subir sem apoio.
2. Descer sem apoio.
3. Manter postura em equilíbrio.
4. Tic-tac.
5. Andar em linha reta com auxílio.
6. Curvas grandes.

## PARADA DE MÃOS

2º semestre - nível básico



1. Parada de cabeça em três apoios (esticado, engrupado, carpado e afastado).
2. Parada de cotovelo (carpado, abertura lateral).
3. Prancha no esquadro (carpado, afastado frontal, afastado lateral para ambos os lados).
4. Posição do crocodilo com os dois braços.
5. Posição do crocodilo com um braço. (direito e esquerdo).
6. Subida da parada no engrupado até a metade.
7. Subida no afastado até a metade.
8. Parada com apoio da parede (esticado e afastado).
9. Entrada e saída para a parada de mão com impulsão de cima.

## PERFORMANCE E REPERTÓRIO (2 pontos)

O (a) aluno (a) deverá realizar uma partitura individual, escolhendo **uma modalidade artística** do seu repertório pessoal, contendo **no mínimo 2 e no máximo 4 minutos**.

# Tabela de pontos - 2º semestre

	ACROBACIA DE SOLO	ACROBACIA AEREA	ACROBACIA COLETIVA	EQUILIBRIO	PERFORMANCE E REPERTÓRIO
MÁX	2	2	2	2	2
	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
MÉD	1	1	1	1	1
	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
MÍN	0	0	0	0	0

**Máximo**: execução completa do movimento com alto nível de performance.

**Máximo-Médio**: realização do movimento com nível de performance intermediário.

**Médio**: realização do exercício com baixo nível de performance.

**Médio-Mínimo**: realização com dificuldades do exercício.

**Mínimo**: não realização ou não realização completa do exercício.

# Avaliações - 3º semestre

A avaliação se dá através da realização de partituras técnicas pré estabelecidas e são avaliadas por uma banca de instrutores que atribuem nota individualmente, posteriormente é feita uma média com a soma das notas de cada educador, o que resulta na nota final, lançada no sistema.

## ACROBACIA DE SOLO (2 pontos)



O (a) aluno (a) deverá realizar **no máximo três passagens, de ida e volta na passadeira**, contendo os seguintes elementos:

1. Salto leão
2. Suplê a frente
3. Suplê atrás
4. Volta de mão
5. Reversão
6. Quipe de nuca / quipe de cabeça

7. Rondada
8. Flic parado
9. Rondada, Flic

## ACROBACIA AÉREA (2 pontos)

### TRAPÉZIO

3º semestre - nível intermediário



### LIRA

3º semestre - nível intermediário



O (a) aluno (a) deverá escolher um aparelho, **trapézio, lira, tecido ou corda**, para realizar a partitura técnica correspondente a modalidade.

- 1.Subida de barriga.
- 2.Equilíbrio frontal ou dianteiro (10seg)
- 3.Equilíbrio frontal para apanhadores (Porteur)
- 4.Inversão de frontal para sentado.
- 5.Giro a frente com uma perna
- 6.Meio Giro a frente com uma perna
- 7.Prancha de glúteos
- 8.Subida em skinner com uma perna
- 9.Ficar em pé no trapézio ou posição de balanço
- 10.Vela

- 11.Cristo na corda
- 12.Sereia na corda ou ninho de passarinho
13. Cambalhota para frente (De pé até posição sentada)
14. Escape com pernas dobradas
15. Subida de rim
16. Equilíbrio de costas ou dorsal
17. Grande "V"
18. Sereia na barra
19. Queda a frente por entre as coxas
20. Saída de mortal da curva.

- 1.Subida de barriga
2. Equilíbrio frontal ou dianteiro (10 seg).
3. Espacate na janela do braço.
3. Prancha de glúteo
4. Prancha adutora

5. Queda da curva para a barra.
6. Suspensão com ponta de pés.
7. Espacate frontal no arco

## TECIDO

3º semestre - nível intermediário



1. Gota para cristo.
2. Paraquedas.
3. Espacates (frontal e laterais).
4. Queda da chave de cintura.
5. Apanhadores com enrolamento duplo.
6. Equilíbrio traseiro.
7. Equilíbrio dianteiro.

## CORDA

3º semestre - nível intermediário



1. Travas de curvas/quadril/pescoço/pés.
2. Quedas executadas com nós ou encaixes de segurança (mínimo: 4).
3. Sequências de desenroladas.
4. Crochet.
5. Balanço básico.

## ACROBACIA COLETIVA (2 pontos)



O (a) aluno (a) deverá escolher **uma atividade coletiva** para realização de partitura técnica que contenha os exercícios específicos estabelecidos para a modalidade. Entende-se como coletivo atividades que contenham mais de um aluno podendo estar organizado como: **duos, trios, adágios, dândis e portagens em geral...**

1. Mortal do cavaleiro.
2. Pé e mão no chão (desenvolvendo para o esticado).
3. Pé e mão saindo da segunda altura.
4. Balanço do adagio.
5. Braço a braço.
6. Estafa simples (salto esticado ou mortal).



## EQUILÍBRIO (2 pontos)

O (a) aluno (a) deverá escolher uma modalidade entre **perna de pau, arame, monociclo ou parada de mãos** para realizar a partitura técnica correspondente a modalidade.

### PERNA DE PAU

3º semestre - nível intermediário



1. Pular com uma perna só.
2. Giros contínuos.
3. Manipulação de objetos.
4. Corrida

### ARAME

3º semestre - nível intermediário



1. Abaixar e levantar com uma perna.
2. Espacate
3. Andar agachado
4. Equilíbrio sobre joelho
5. Corrida
6. Aro
7. Salto

## MONOCICLO

3º semestre - nível intermediário



1. Andar sozinho com destreza.
2. Fazer as curvas estreitas (volta) para ambos os lados.
3. Zig-zag, andar com obstáculos (oito com cones).
4. Pular com apoio (segurando o banco)
5. Movimento em grupo (trevo, roda, trenzinho).
6. Troca-Troca (dois monociclos)

## PARADA DE MÃOS

3º semestre - nível intermediário



1. Parada de mão saindo de baixo para o esticado.
2. Parada de mão afastando saindo de baixo.
3. Parada de mão engrupado saindo de baixo com impulso.
4. Parada de mão carpado saindo de baixo com impulso.
5. Parada de mão com espacate para ambos os lados.
6. Entrada da estrela para parada de mão.

## PERFORMANCE E REPERTÓRIO (2 pontos)

O (a) aluno (a) deverá realizar uma partitura técnica com **práticas coletivas, dupla, trio ou mais pessoas**, escolhendo uma ou um conjunto de modalidades artísticas, contendo **no mínimo 15 min e no máximo 20 minutos**.

# Tabela de pontos - 3º semestre

	ACROBACIA DE SOLO	ACROBACIA AEREA	ACROBACIA COLETIVA	EQUILIBRIO	PERFORMANCE E REPERTÓRIO
MÁX	2	2	2	2	2
	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
MÉD	1	1	1	1	1
	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
MÍN	0	0	0	0	0

**Máximo**: se o educando apresenta ideias inovadoras, articulação e capacidade propositiva;

**Máximo-Médio**: realização do movimento com nível de performance intermediário.

**Médio**: realização do exercício com baixo nível de performance.

**Médio-Mínimo**: realização com dificuldades do exercício.

**Mínimo**: não realização ou não realização completa do exercício.

# Avaliações - 4º semestre

A avaliação se dá através da realização de partituras técnicas pré estabelecidas e são avaliadas por uma banca de instrutores que atribuem nota individualmente, posteriormente é feita uma média com a soma das notas de cada educador, o que resulta na nota final, lançada no sistema.

## ACROBACIA DE SOLO (2 pontos)



O (a) aluno (a) deverá realizar no máximo **três passagens, de ida e volta na passadeira**, contendo os seguintes elementos:

1. Rondada com sequência de flics.
2. Rondada, flic, mortal.
3. Rondada, três flics, mortal.
4. Estrela sem mãos
5. Dois tempos.
6. Mortal a frente

7. Mortal atrás
8. Rondada, flic, tempo
9. Rondada, flic, pirueta
10. Um movimento livre ou uma sequência livre (opcional).

## ACROBACIA AÉREA (2 pontos)

O participante deverá escolher um aparelho, **tecido, corda, trapézio ou lira** para realizar a partitura técnica correspondente a modalidade.

### TRAPÉZIO 4º semestre - nível avançado



1. Subida com as pernas esticadas sem tocar na barra até a curva
2. Subida de skinnners para tornozelo
3. Prancha pubiana para ambos os lados
4. Subida de barriga
5. Giro de barriga a frente (Mín. 3x)
6. Tomada e retomada
7. Suspensão com ponta de pés ou em flex

8. Suspensão com calcanhar
9. Subida de skinnners
10. Cambalhota para subir a partir da posição sentado
11. Sequência de movimentos livres (Mín. 3 e Máx. 5)
12. Sequência de quedas (Mín. 2)
13. Sustentação de nuca
14. Saída de mortal sentado

### LIRA 4º semestre - nível avançado



1. Ponta de pé com um pé só. Para ambos os lados.
2. Subida de barriga.
3. Espacate dorsal no arco.
4. Queda da corda para barra (foca).
5. Baliza, até entrada de barriga. (Segurando na parte de cima do aro, lança pernas por dentro do arco, abrindo em afastado, puxa balanço, lança as pernas para dentro do arco, soltando as mãos e entrando de barriga, finalizando na sustentação de equilíbrio frontal).

6. Queda para afastado.
7. Suspensão com calcanhar.
8. Suspensão de nuca.
9. Sequência de movimentos livres (Mín. 3 e Máx. 5).

## TECIDO

4º semestre - nível avançado



1. Queda da cadeirinha.
2. Queda da chave de cintura.
3. Estrelinha com panturrilhas.
4. Pé de espingarda.
5. Queda do suicídio e escorpião.

6. Desenrolada simples.
7. Desenrolada dupla.
8. Desenrolada cristo.
9. Queda para a barriga.
10. Queda da bala.

## CORDA

4º semestre - nível avançado



1. Quedas para a mão.
2. Queda da chave de cintura.
3. Quedas soltas.
4. Pé de espingarda.
5. Queda do suicídio e escorpião.
6. Desenrolada simples.
7. Desenrolada dupla.

8. Desenrolada cristo.
9. Queda para a barriga.
10. Queda da bala.
11. Balanços laterais e frontais.
12. Subida no esquadro sem as pernas.
13. Dinâmica de transições em sequências de movimentos (opcional).

**ACROBACIA  
COLETIVA  
(2 pontos)**



O (a) aluno (a) deverá escolher uma atividade coletiva para realização de partitura técnica que contenha os exercícios específicos estabelecidos para a modalidade. Entende-se como coletivo atividades que contenham mais de um aluno podendo estar organizado como: **duos, trios, adágios, dândis e portagens em geral...**

1. Estafa dupla (salto esticado ou mortal).
2. Canastilha (tempo para voltar, tempo para fora).
3. Terceira altura (somente até o intermediário).
4. Cachecol para segunda altura com descida para o cavalinho saindo de suplê.
5. Sequência de ligações de movimento. (opcional)



## EQUILÍBRIO (2 pontos)

O participante deverá escolher uma modalidade **entre, perna de pau, arame, monociclo ou parada de mãos** para realizar a partitura técnica correspondente a modalidade.

### PERNA DE PAU 4º semestre - nível avançado



1. Portagem na perna de pau.
2. Rampa
3. Subir e descer degrau
4. Pular corda
5. Sequência livre (Mín. 3 e Máx. 5).

### ARAME 4º semestre - nível avançado



1. Cadeira.
2. Bicicleta.
3. Monociclo.
4. Estrela.
5. Manipulação de objetos.
6. Saída de mortal.
7. Portagens

## MONOCICLO

4º semestre - nível avançado



1. Andar de costas.
2. Tic-tac com uma perna só (saci).
3. Pular corda.
4. Jogar malabares em equilíbrio.
5. Saltar obstáculos.
6. Subida lateral (escalada).
7. Escalada no médio.
8. Rampa.
9. Subir e descer degrau.

## PARADA DE MÃOS

4º semestre - nível avançado



1. Subida do afastado para parada de mão na força.
2. Subida do engrupado para parada de mão na força.
3. Subida do carpado para parada de mão na força.
4. Parada de mão afastado com desloque de cintura para os dois lados.
5. Subida carpada para o esticado na força.
6. Subida do esquadro para parada de mão, e descida para o esquadro.
7. Escorpião com desloque de ombro na parada de mão.
8. Parada de mão com um braço (direito e esquerdo).
9. Variações livres usando a banquilha com bengala na parada de mão. (Mín 3, Máx 5).

**PERFORMANCE E  
REPERTÓRIO  
(2 pontos)**

O participante deverá realizar uma partitura técnica em espetáculo coletivo, com práticas individuais e conjuntas, sendo analisado durante todo o processo e culminando na apresentação e temporada da produção. Contendo no mínimo 60 min e no máximo 120 min de duração em temporada de no mínimo 4 apresentações.

# Tabela de pontos - 4º semestre

	ACROBACIA DE SOLO	ACROBACIA AEREA	ACROBACIA COLETIVA	EQUILIBRIO	PERFORMANCE E REPERTÓRIO
MÁX	2	2	2	2	2
	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
MÉD	1	1	1	1	1
	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
MÍN	0	0	0	0	0

Máximo: execução completa do movimento com alto nível de performance.

Máximo-Médio: realização do movimento com nível de performance intermediário.

Médio: realização do exercício com baixo nível de performance.

Médio-Mínimo: realização com dificuldades do exercício.

Mínimo: não realização ou não realização completa do exercício.

# INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO - 2º, 3º E 4º SEMESTRE

## FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO

Este formulário é disponibilizado para a equipe pedagógica que o preenche durante a aplicação das avaliações, com a pontuação de cada participante. Este formulário é conectado com a planilha de dados.

## PLANILHA DE DADOS

Os dados lançados na formulário de avaliação preenchem automaticamente a planilha de dados. Esta planilha é conectada com o painel de dados.

Tipo de participante	Matrícula	Nome completo	Hard Skills - Físicas e Corporais							Média	Cálculo SK	Cálculo SP
			Coordenação motora	Força	Flexibilidade	Resistência	Execução	Segurança	Noção espacial			
			7,29	3,61	4,44	4,72	4,17	5,69	7,29	4,17	5,17	
			8,95	4,44	6,67	5,28	4,72	6,39	8,33	4,17	6,12	
			10,00	6,06	6,11	6,94	6,11	6,61	6,56	7,50	7,96	
			7,50	3,89	3,89	3,33	3,33	5,00	6,46	3,33	4,59	
			10,00	7,22	6,11	6,94	6,39	6,33	10,00	7,58	7,82	
			10,00	5,56	6,67	5,00	6,11	6,94	8,33	3,33	6,49	
			7,92	3,89	3,89	4,17	3,89	5,83	5,83	5,00	5,05	
			6,83	0,56	0,28	0,56	0,28	0,42	0,42	0,83	0,51	
			10,00	6,39	7,22	6,94	6,39	6,61	10,00	7,50	7,96	
			8,33	5,56	5,56	5,56	5,00	6,67	7,50	3,33	5,94	
			10,00	5,00	6,11	7,22	5,28	7,22	10,00	6,25	7,14	
			10,00	7,78	6,67	6,67	6,94	7,78	10,00	6,67	7,81	
			0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
			7,92	3,61	3,89	3,89	3,89	5,56	7,08	3,75	4,95	
			7,92	3,61	3,89	3,89	3,89	5,56	7,08	3,75	4,95	
			7,92	3,61	3,89	3,89	3,89	5,56	7,08	3,75	4,95	
			8,75	7,50	4,44	6,11	4,44	7,50	8,13	4,17	6,38	
			2,50	1,94	1,67	1,67	1,39	1,67	2,29	0,42	1,69	
			10,00	6,39	5,28	7,22	5,83	6,06	9,17	7,08	7,38	
			7,08	3,33	4,44	3,33	3,33	5,00	6,67	2,50	4,46	
			6,67	3,33	4,44	3,33	3,33	5,00	6,67	5,00	4,99	
			10,00	6,39	5,83	6,67	5,28	7,76	9,58	7,08	7,33	
			9,17	7,78	4,44	6,11	5,56	6,11	7,50	5,42	6,51	
			10,00	8,06	4,72	6,67	5,83	7,50	9,17	5,83	7,22	
			9,38	5,28	5,56	5,83	5,28	7,22	8,75	6,25	6,69	
			0,21	0,56	0,28	0,28	0,28	0,28	0,21	0,00	0,26	
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			10,00	5,56	9,44	6,39	6,94	7,50	9,38	6,67	7,74	
			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			8,54	4,44	4,91	4,94	4,44	6,91	7,97	6,94	6,89	

## INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

**PROFAC :: 2021-2023**  
Programa de Formação do Artista de Circo

Seção 1 de 5

Instrumento de Avaliação PROFAC 2021

Descrição do formulário

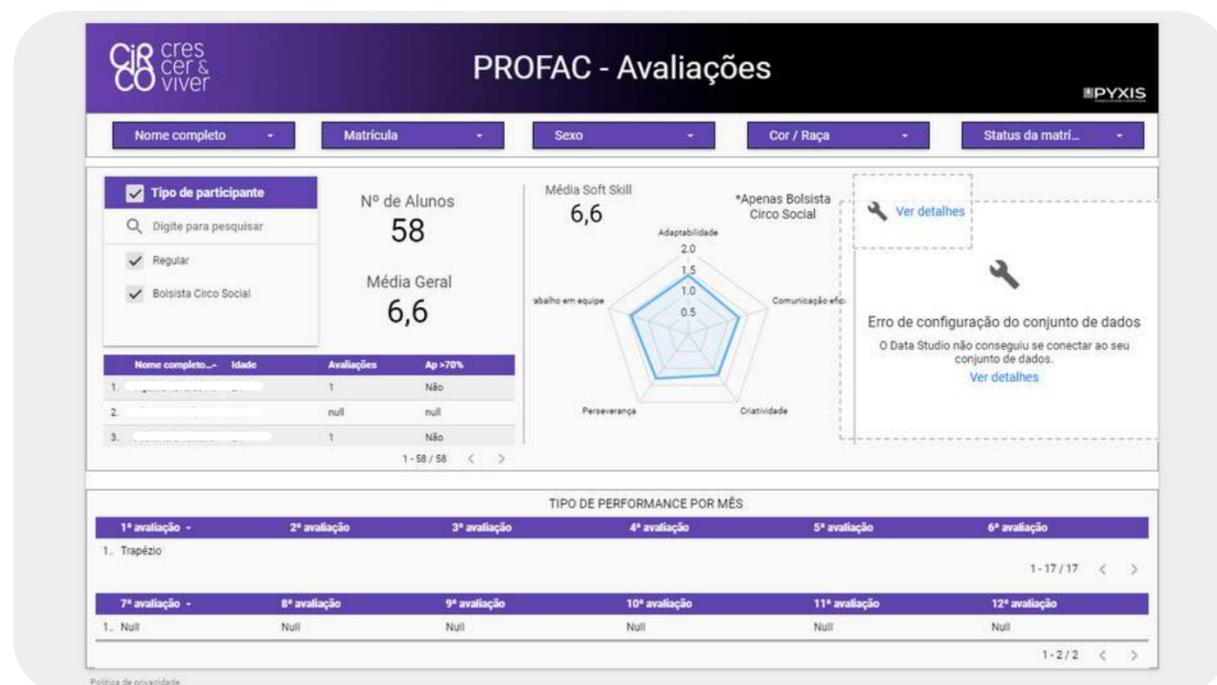
Identificação do Educador

- Lurian Duarte
- Cynthia Nunes
- Wanderson Duarte

# INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO - 2º, 3º E 4º SEMESTRE

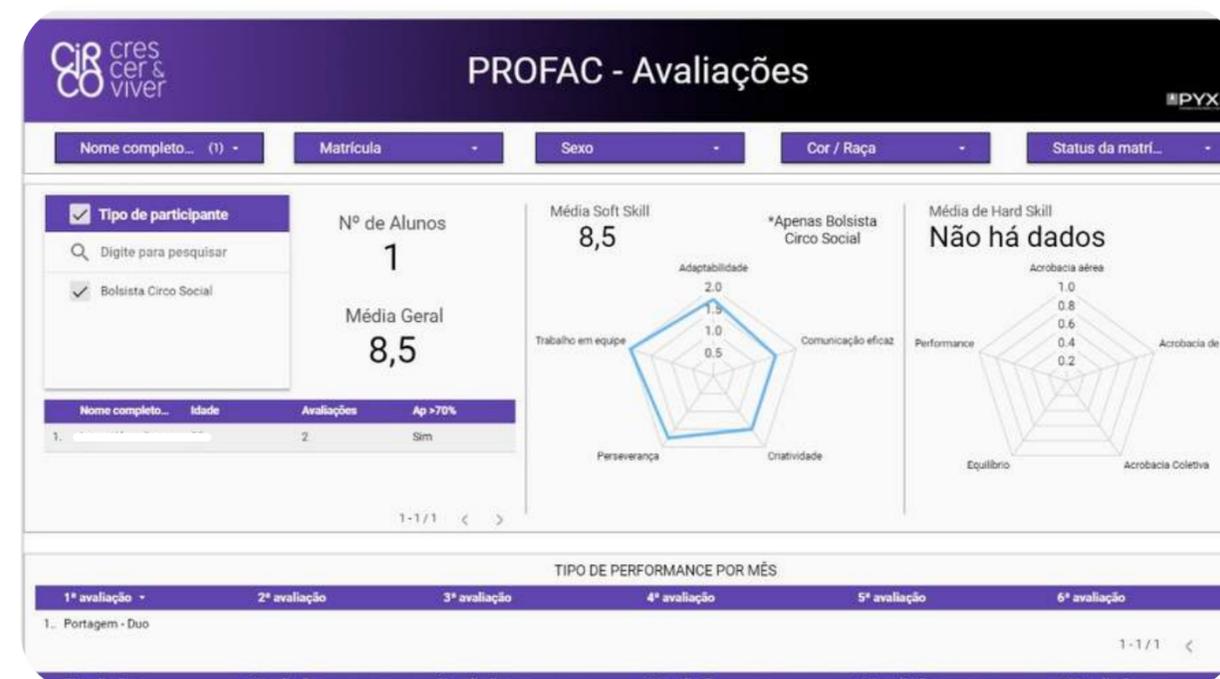
## PAINEL DE DADOS

O painel de dados é preenchido automaticamente com o dados da planilha de dados e produz dashboards que permitem a fácil visualização da situação geral da turma, servindo como instrumento fundamental para a tomada de decisão da equipe na condução das atividades e aperfeiçoamento da metodologia.



## BOLETINS INDIVIDUAIS

Além de possibilitar a visualização da situação geral da turma, o painel de dados permite a emissão de boletins individuais, que são disponibilizados para cada participante, a fim de instrumentalizar um processo de desenvolvimento orientado para resultados.



## **CIRCO CRESCER E VIVER**

CNPJ N. 05.993.591/0002-40

Rua Carmo Neto, 143 - CEP.: 20210-051

Rio de Janeiro - RJ

Tel.: + 55 21 3972-1391

[www.circocrescereviver.org.br](http://www.circocrescereviver.org.br)

### **Equipe Pedagógica:**

LURIAN DUARTE

instrutora de circo

WANDERSON DUARTE

instrutor de circo

TAYANE ALMEIDA

instrutora de circo

CRISTIANO PRADO

instrutor de circo

RAFAEL MUÑOZ

instrutor de circo

CINTHIA NUNES

instrutora de circo

### **Coordenação:**

ALEXANDRE SANCTUS

coordenador artístico-pedagógico

FABYANE SOARES

assistente social

PÉROLA BAQUEIRO

coordenadora de comunicação

### **Direção:**

JUNIOR PERIM

diretor-presidente

ALEX NASCIMENTO BARRETO

diretor administrativo e financeiro

RENIER MOLINA

diretor de projetos

### **PARCERIAS:**

Itaú Social

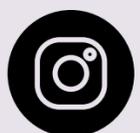
Pyxis

realização:



parcerias:





[/circocrescereviver](#)



[/crescereviver](#)



(21) 3972-1391



[/company/circocrescereviver](#)



[contato@circocrescereviver.org.br](mailto:contato@circocrescereviver.org.br)



+ 55 21 99337-8272