



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação
Escolar
Educação Física
14-09 a 25-09**

**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020

EDUCAÇÃO FÍSICA – APOSTILA 3

6º ANO

DANÇA CRIATIVA

A dança criativa é um tipo de dança que traz vários benefícios para o ser humano motores: cognitivos, interativos e inclusivos.

Ela possui **elementos constitutivos**, ou seja, elementos que são próprios como: ritmo, gestos e movimentos, criatividade, improvisação, sentimentos e expressões faciais, tempo e espaço.

O **ritmo** está presente em todos os momentos de nossas vidas e em todas as nossas ações, pois são movimentos coordenados em repetições de intervalos de tempo regulares ou irregulares, fortes ou fracos, longos ou breves. Todo ser humano possui um ritmo, por exemplo, no nosso corpo podemos perceber o ritmo que pulsa o nosso coração; a maneira que realizamos uma atividade, etc.

Os **gestos** representam a ação de uma parte específica do corpo (braços, mãos e cabeça) para representar um sinal de comunicação não verbal, ou seja, é uma forma de comunicar não utilizando a fala ou escrita. Os gestos ainda expressam ideias ou sentimentos, por exemplo, o sinal de positivo que fazemos com uma das mãos.

O **movimento** está em todo lugar e em todos os seres vivos de qualquer espécie, é uma forma de sobrevivência, de comunicação, é representado pela expressão da corporeidade, por exemplo, movimentar os braços e pernas na dança.

A **criatividade** é a capacidade que uma pessoa tem de expressar, por diversos meios, ideias novas, que solucionam, de forma satisfatória, os desafios da vida, em qualquer área.

A **improvisação** na dança são os movimentos livres realizados sem seguir movimentos pré-determinados, não existindo limites para o corpo.

Os **sentimentos** e as **expressões faciais** revelam as emoções transmitidas pelo dançarino enquanto dança. As expressões faciais são movimentos produzidos pelos músculos do rosto que transmitem alguma emoção a seus observadores. Podem ser voluntárias quando condicionadas e conduzidas por comandos enviados ao cérebro, por exemplo, sorrir. Ou involuntárias, que são consideradas expressões próprias do ser humano, como o choro ou uma expressão de dor, por exemplo.

As expressões faciais transmitem com o rosto os sentimentos e a veracidade das informações passadas.



O **tempo** caracteriza a velocidade do movimento corporal (ritmo e duração); os contrastes (rápido, médio, lento), e o contratempo.

O **espaço** é um local onde o movimento se apresenta como um fluxo contínuo.

A dança criativa pode ser praticada como brincadeira, lúdico e diversão.

O que é brincar?

Brincar é uma atividade espontânea em que recria as diversas atividades e experiência socioculturais da vida adulta, normalmente praticada por crianças. A imaginação, a fantasia e a realidade estão presentes durante o brincar e interagem dando novas formas de interpretar e produzir a brincadeira. Lembre-se a brincadeira não é algo exclusivo de crianças, os adultos podem e devem brincar, principalmente quando falamos de dança criativa.

O que é o lúdico?

Lúdico: são as maneiras de recreação, ou seja, formas de promover a diversão e entretenimento.

Você sabe que existe um conceito para definir movimento, coreografia, tipos de movimentos e noção de espaço e tempo na Dança criativa?

A dança não se resume simplesmente em aquisição de habilidades, mas sim, contribui para o aprimoramento das habilidades básicas, dos padrões fundamentais do movimento, no desenvolvimento das potencialidades humanas e sua relação com o mundo. Além de favorecer no processo de construção de conhecimento.

Mas, o que é movimento?

É a ação e o efeito de mover (fazer com que um corpo deixe o lugar que ocupava e passe a ocupar outro; agitar uma parte do corpo).

E porque o movimento é tão importante?

O movimento é uma das formas que o ser humano possui para se construir na interação com o meio. Pela exploração do movimento ele constrói conhecimentos sobre as propriedades físicas dos objetos e inicia a compreensão de quais relações pode estabelecer com eles.

Através dos movimentos, aprendemos sobre nossos limites: quando puxar, empurrar, chegar perto, se afastar etc. Por meio de ações motoras interage-se com a cultura, seja para dominar o uso dos diferentes objetos (instrumentos) que a espécie humana desenvolveu, seja para usufruir atividades lúdicas e de lazer.

Pelo movimento também conhecemos mais sobre nós mesmos e sobre o outro, aprendendo a nos relacionar. O movimento é parte integrante da construção da autonomia e identidade, uma vez que contribui para o domínio das habilidades motoras.



Tipos de movimentos:

- ✓ Giros
- ✓ Saltos

Tempo e espaço:

O **Tempo** caracteriza a velocidade do movimento corporal (ritmo e duração), os contrastes (rápido, médio, lento), e o contratempo.

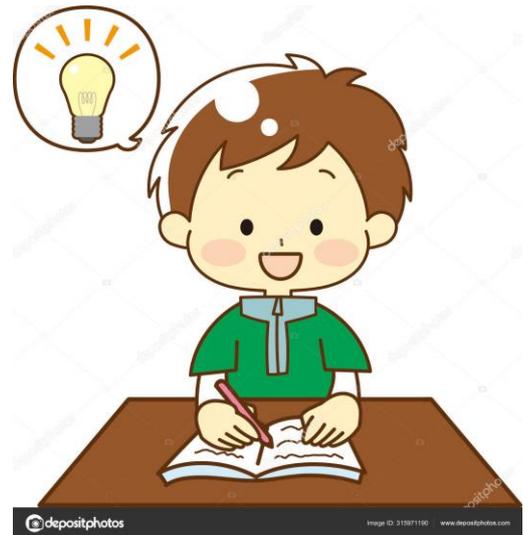
Temos os elementos do tempo: ritmo, duração, pulsação e intensidade, por exemplo.

O **Espaço** é "o lugar onde existimos". Nós ocupamos o espaço e somos tomados por ele, quer em movimento ou não. Quando nos movimentamos mudamos a nossa ocupação do espaço. Quanto maior o espaço, mais movimentos posso fazer com segurança. Na dança o espaço abrange: linhas, formas, volumes, reto e/ou retas, curvas, direto, sinuoso, por exemplo.

AGORA, VAMOS ÀS ATIVIDADES!

1. O que são elementos constitutivos?

- a) São os ritmos que eu gosto de dançar.
- b) É um tipo de expressão facial.
- c) É o número e pessoas que fazem parte de uma coreografia.
- d) São os ritmos, gestos, expressões, movimentos, entre outros.



2. As expressões faciais são importantes para:

- a) Passar o sentimento que o participante quer no momento da dança.
- b) Não são importantes, porque o que manda é o corpo.
- c) São importantes para os adultos.
- d) São importantes apenas para os bailarinos.

3. O que é lúdico?

- a) Um tipo de dança.
- b) Uma brincadeira antiga

- c) É um método da dança criativa.
- d) É uma forma de brincar e se divertir sem perceber.

4. O que é brincar?

- a) É algo sistematizado que segue padrões.
- b) É algo livre do indivíduo que não exige além do que a pessoa pode dar.
- c) O brincar não tem nada a ver com a dança criativa.
- d) É exclusivo para crianças.

5. Sobre os giros e saltos é correto afirmar que:

- a) É melhor evitar por ser difícil de executar.
- b) É obrigatório fazer na dança criativa.
- c) É só para os profissionais.
- d) Posso treinar para me superar e melhorar minha.

6. Sobre espaço é correto afirmar que:

- a) Totalmente desnecessário.
- b) Só é necessário se tiver plateia.
- c) É importante só para os profissionais.
- d) Quanto maior o espaço, mais movimentos posso fazer com segurança.