

ROTEIRO DE ESTUDO/ ATIVIDADES

UME COLÉGIO SANTISTA

5ºANO

COMPONENTE: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES

PERÍODO DE 27/07/2020 A 31/07/2020

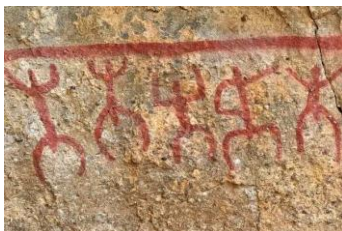
DANÇAS

A dança é um tipo de manifestação artística que utiliza o corpo como instrumento criativo.

Geralmente, essa forma de expressão vem acompanhada por música, entretanto, também é possível dançar sem o apoio musical.

Na dança, as pessoas realizam movimentos ritmados, seguindo uma cadência própria ou coreografada, originando harmonias corporais.

HISTÓRIA DA DANÇA



Pintura rupestre que representa pessoas dançando

As danças milenares são aquelas que ocorreram em civilizações da antiguidade, como Índia, Egito, Grécia e Roma. Para esses povos, dançar tinha um caráter sagrado e seu maior objetivo era reverenciar as divindades.

Já na Idade Média, a dança sofreu um empobrecimento devido à moralidade imposta pelo período. Nesse

contexto, as manifestações corporais foram consideradas profanas. De

qualquer forma, a população do campo continuou exercendo as danças camponesas.



Pintura milenar representando a dança no Egito e manuscrito exibindo a dança de camponeses no séc XV

No renascimento, a dança retoma sua importância, sendo bastante valorizada pela nobreza. Nesse momento, ela torna-se mais complexa e surgem estudos e organizações a fim de sistematizá-la; é quando desponta o chamado balé.

Posteriormente, aparece a dança moderna, um estilo mais livre e espontâneo, mais relacionado com a vida real e cotidiana.

Essa vertente ganhou impulso com o trabalho de uma bailarina norte-americana chamada Isadora Duncan (1877-1927). Outro grande nome da dança moderna é a dançarina Martha Graham (1894-1991), também nascida nos EUA.





PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



À esquerda, Martha Graham, à direita, Isadora Duncan – grandes responsáveis por transformar a dança ocidental

Com o tempo, outras maneiras de expressar-se corporalmente foram criadas e hoje temos a chamada dança contemporânea.

Nesse estilo, é suprimida uma estruturação clara, importando mais as ideias, conceitos e emoções do que propriamente a estética.

As danças africanas integram a extensa cultura do continente africano e representam uma das muitas maneiras de comunicação cultural.

Esse tipo de manifestação é de extrema importância para o seu povo, constituindo parte essencial da vida.

É uma maneira de estarem sempre conectados com seus antepassados e carrega uma poderosa carga espiritual, emocional e artística, além do entretenimento e diversão.

CARACATERÍSTICAS DAS DANÇAS AFRICANAS

As danças africanas tradicionais são realizadas em ocasiões importantes. Destacam-se as cerimônias em rituais de passagem, nascimento, casamento, morte, colheita, guerra, alegria, tristeza, doenças e agradecimentos.

TIPOS DE DANÇAS AFRICANAS

Entre os muitos ritmos de origem africana, podem ser destacados: o **ahouach**, o **guedra**, o **schikatt**, a **gnawa**, a **kizomba** e o **semba**.

CLIQUE NOS LINKS PARA CONHECER AS DANÇAS:

<https://youtu.be/88ZygWPtfbA> AHOUACH

<https://youtu.be/CoFrm kaRIw> GUEDRA

<https://youtu.be/6jyeUTboJwA> GNAWA

<https://youtu.be/Ng6wUyMJhJc> SEMBA

DANÇAS AFRO-BRASILEIRAS

O **Maracatu** é um tipo de música e dança afro-brasileira que combina vestimentas elaboradas e coloridas

No Brasil, a influência da cultura africana é enorme, por conta da vinda forçada de milhares de africanos que vieram ao Brasil para serem escravizados.

Dessa forma, foram criados diversos gêneros musicais e estilos de dança no país com grande influência africana.

Alguns deles são:

Capoeira: mistura música, dança, luta e jogo;

Congada: que possui caráter religioso;

Jongo: ritmo que teve bastante influência na criação do samba;

Maracatu: muito presente na região nordeste do Brasil;

Samba de roda: surgida na Bahia, no século XVII, hoje é integra o Patrimônio Imaterial da Humanidade.



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciada em CC BY

capoeira

Benefícios da Dança para o Corpo

Flexibilidade

Para praticar a dança, é importante muita flexibilidade. Por esse motivo, a pessoa deve realizar uma boa série de alongamentos antes de começar a praticar. Durante a própria dança, é exigido do dançarino que ele busque trabalhar o extremo de cada músculo de seu corpo e como isso pode causar dores musculares, o importante é estar preparado.



Força

Quando a pessoa dança, ela está forçando seu corpo para que ele resista ao peso corporal. Os saltos de alguns tipos de dança exigem o uso de muita força.

Resistência

Para quem pretende praticar a dança, é importante acostumar o seu músculo com a série de exercícios feitas durante a coreografia. Com o corpo cada vez mais adaptado a prática de dança, você sentirá menos dores e desconforto muscular.

Bem-Estar

Com a dança, as pessoas podem criar um convívio com as pessoas e estabelecer contatos. A sensação de bem-estar é adquirida com as conversas e a convivência com outras pessoas que compartilham a prática. Dançar acima de tudo te ajuda a manter uma vida saudável e feliz.



Expectativas de aprendizagem:

- Reconhecer, por meio da prática da dança, que o ser humano interage com os espaços que frequenta, compartilhando experiências e sensações.
- Conscientizar-se que a dança é um patrimônio da cultura humana e que todos devem participar sem qualquer forma de preconceito.
- Conhecer e experimentar as danças da região Nordeste do Brasil
- Identificar e experimentar os elementos constitutivos da dança como o espaço, o ritmo e os gestos
- Registro: Enviar fotos e/ou vídeos

OBSERVAÇÕES:

LINK PARA VISUALIZAR E BRINCAR

<https://youtu.be/7lzeTrENQQM> **AULA PRÁTICA**

PROFa ALINE STERN

PESQUISA FONTE:

www.todamateria.com.br

RESPONDA O QUIZ:

- 1) O QUE É DANÇA?
- 2) O QUE SÃO DANÇAS MILENARES?
- 3) QUAIS OS TIPOS DE DANÇAS AFRICANAS?
- 4) CITE OS ESTILOS DE DANÇAS AFRO-BRASILEIRAS
- 5) QUAIS OS BENEFÍCIOS DAS DANÇAS?

RESPONDA O **QUIZ** NO CADERNO, FOTOGRAFE E ENVIE NO GRUPO DE ESPECIALISTAS, FILME A DANÇA DA **AULA PRÁTICA** E ENVIE.

