

DESPORTO ESCOLAR | SEMANA NACIONAL DE

# FORMAÇÃO

VIANA DO CASTELO | 4/7 JULHO



<https://desportoescolar.dge.medu.pt>





Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**



# **ATIVIDADES EXPRESSIVAS**

ENSINO DAS ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS  
NO DESPORTO ESCOLAR



Desporto Escolar



**FORMAÇÃO**

## ARE – Dança no Desporto Escolar





Desporto Escolar



## ATIVIDADES EXPRESSIVAS

ENSINO DAS ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS  
NO DESPORTO ESCOLAR



### Contactos:

carlaimpinheiro11@gmail.com

Instagram: @carlaipinheiro

### *Carla Pinheiro*

- Licenciada em Desporto e Educação Física, pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto (FCDEF- UP)
- Mestre em Ciências do Desporto especialização em Gestão Desportiva pela FCDEF- UP
- Coordenadora Nacional da Modalidade de **Atividades Rítmicas e Expressivas- Dança** do Desporto Escolar
- Diretora do Curso de Formação da área de ajuizamento em Dança no **Plano Nacional de Formação de Juizes-árbitros Escolares (PNFJAE)- Desporto Escolar**
- Professora de Educação Física na Escola Dr. Flávio Gonçalves, Póvoa de Varzim
- Bailarina de Dança Contemporânea, Moderna e Dança Jazz

Data	Horas	Conteúdos	Local* / Sessão teórica ou prática
4 julho	10:00 - 12:30 (Conta 1h para a formação)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acreditação</li> </ul>	
	14:30 - 18:30 (4h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessão de abertura</li> </ul>	
5 julho	09:00 - 13:00 (4h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A Dança como meio de Comunicação Universal</li> <li>- Capacidades e Competências que se desenvolvem através da Dança</li> <li>- A Estruturação e as Relações estabelecidas através da Dança</li> <li>- As Dominantes da Dança</li> <li>- Mapeamento Musical</li> <li>- Mapeamento coreográfico e a memorização</li> </ul>	Teórica (4 h)(Sala)
	14:00 - 19:00 (5h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Workshops</li> </ul>	
6 julho	09:00 - 12:30 (3:30h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecimento do Mapa corporal individual</li> <li>- Contacto com a fisicalidade do movimento (eu e o outro)</li> <li>- Experimentação das partes, das formas e funções do corpo</li> <li>- Exploração das possibilidades do corpo</li> <li>- Atividades Gestuais e Expressão corporal e facial</li> <li>- Atividades de transições e ligações</li> </ul>	Prática (Sala / Ginásio)
	14:00 - 19:00 (5h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A Dança como modalidade “Atividades Rítmicas Expressivas” no contexto Desporto Escolar- pressupostos do Nível Elementar dos Grupos-equipa</li> <li>- Composição Coreográfica em contexto Desporto Escolar- Pressupostos básicos</li> <li>- Breve abordagem dos Critérios de avaliação e ajuizamento das coreografias de Nível Elementar do Desporto Escolar</li> <li>- Descoberta, Sistematização e vivência de um Vocabulário de Movimento;</li> <li>- Descoberta da funcionalidade e eficiência do corpo e dos sentidos que o corpo pode reproduzir</li> <li>- Descoberta, Sistematização e vivência de um Vocabulário de Movimento;</li> <li>- Construção de uma Composição coreográfica</li> <li>- Elaboração da Reflexão Crítica do Formando</li> </ul>	Teórico (2h)-prática (3h) (Sala /Ginásio)
7 julho	09:00 - 12:30 (3:30h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construção de uma Composição coreográfica</li> <li>- Elaboração da Reflexão Crítica do Formando</li> </ul>	Prática (3:30)(Ginásio)
	14:00 - 18:00 (4h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação e avaliação dos trabalhos realizados</li> </ul>	Prática (4h) (Ginásio)

## Importância da Dança

*“A dança é considerada a mais completa das artes, pelo envolvimento de elementos artísticos como a música, o teatro, a escultura, a pintura, a indumentária e as múltiplas expressões artísticas.*

*O ser humano vai transmitindo, emoções simples, complexas e fortes desde que há registos, os quais datam do Período Paleolítico Superior.” (Bertoni, 1992).*



Devemos entender a Dança como uma ação cognitiva do corpo, isto é, a Dança como um modo de nos conhecermos a nós mesmos, à própria dança e ao mundo em que vivemos.

Cultivar a autonomia e emancipação na Dança procurando um conjunto de proposições que forneçam às nossas aulas um movimento menos restrito e que esteja de acordo com a criatividade e desenvolvimento dos nossos alunos.

Quando dançamos, mediante um trabalho que envolva o grupo, levando em conta o contexto e os elementos que usamos, uma transformação ocorre no corpo que dança, pois o contexto e os elementos promovem a aceitação de si mesmo, e maior recetividade nos relacionamentos com os outros, já que nos fazem procurar e criar novos modos de movimento para nos relacionarmos.

Dança é relação, é ação, por meio de um conjunto de elementos que se comunicam.

A Dança não se separa da reflexão, da consciência crítica e ética que se faz necessária na Educação de Artes.

A Arte da Dança tem uma gama mais aberta para suas significações.

Um significado pode ser um gesto que nos traz, algo que nos toca, que nos faz lembrar, ou pensar em algo novo, ou sentir algo que ainda não sabemos bem o que é...

Exige uma compreensão mais anatómica do corpo!

Há enormes paradoxos em relação ao corpo; e nossos alunos (crianças, pré-adolescentes, adolescentes, jovens ou adultos) são absolutamente vulneráveis a eles. Não podemos permitir que eles se imponham!



A Dança como área de conhecimento, é assim entendida porque ela proporciona recursos de permanência e sobrevivência da pessoa.

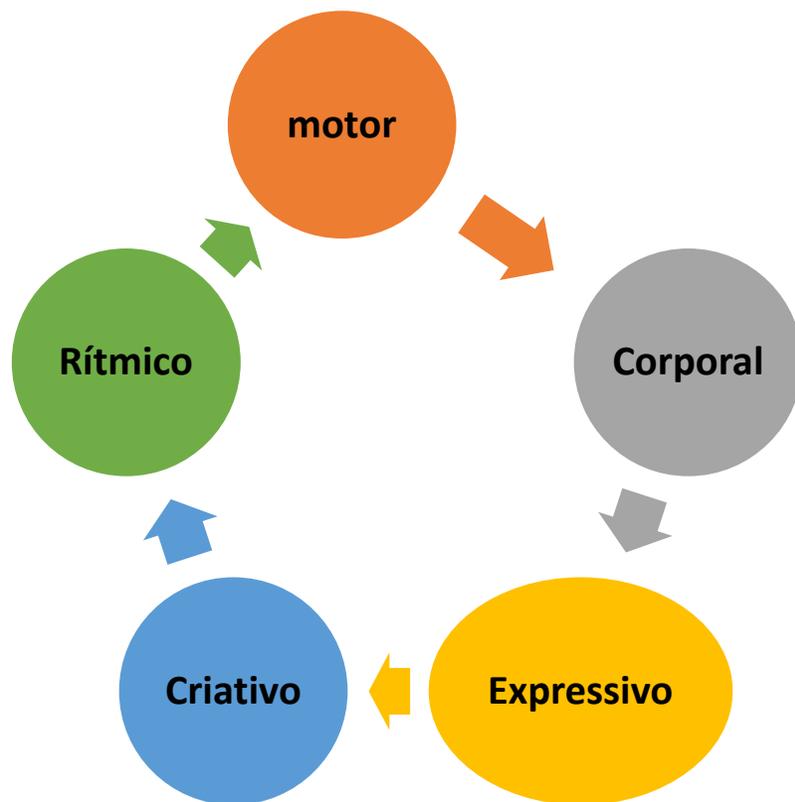
Produz-se algo (em forma de dança) a partir da capacidade desta de dar, transformar e expandir significados na relação com o mundo.

O contexto em que se dá a dança trata de um processo de comunicação especializado e que produz conhecimento testando diferentes competências: sensório-motoras, intelectuais, perceptivas, emocionais, de forma interligada.

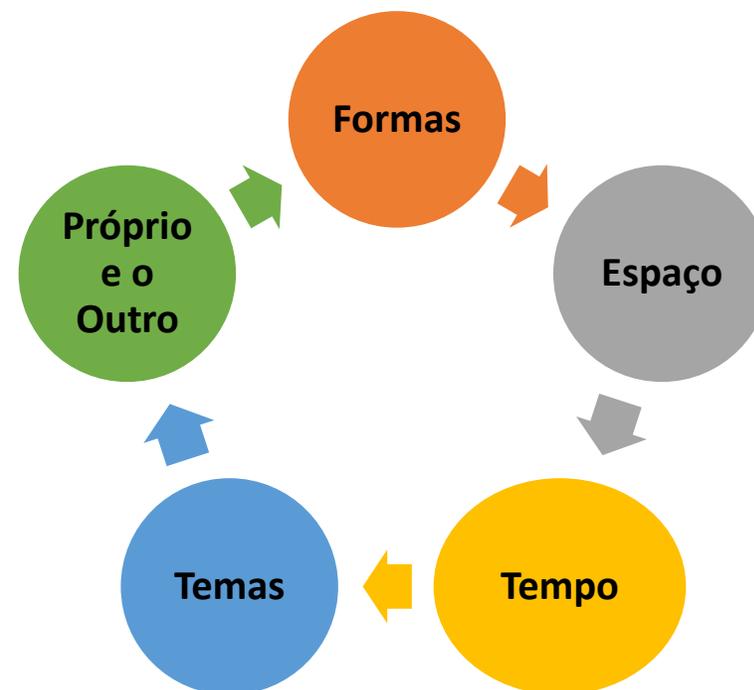
# Objetivos, competências, capacidades



## Estruturação



## Relações





## Esta vivência é fundamental e facilitadora das **Aprendizagens**

- ✓ meio de adquirir conhecimento
- ✓ meio de desenvolver competências motoras, físicas e sensoriais
- ✓ meio de comunicação
- ✓ meio de fomentar a participação e a socialização
- ✓ meio de lidar com a diferença e com as dificuldades
- ✓ meio de expressão
- ✓ meio de evolução de uma cultura simplificada para uma diversidade cultural
- ✓ meio para o desenvolvimento da interdisciplinaridade

## Capacidades que se adquirem através da Dança

- ✓ **Capacidades Sociais** – Comunicação, Integração, Identidade, Colaboração (trabalho em equipa), Resolução de Conflitos, Liderança.
- ✓ **Capacidades Emocionais, Atitudes e valores** – Autoestima, Consciência, Identidade, Superação, Lidar com as frustrações, Empatia, Resiliência, Responsabilidade, Curiosidade, Respeito, Tolerância
- ✓ **Capacidades Cognitivas** – Criatividade, Espírito crítico, Resolução de problemas
- ✓ **Capacidades Metacognitivas** – Reflexão sobre a própria aprendizagem, Descoberta de estratégias, Reforço da autoavaliação e Regulação.



## Capacidades que se pretendem desenvolver no Professor

- ✓ Conhecer e compreender as Técnicas Corporais que suportam o Movimento na Música;
- ✓ Dominar a metodologia de abordagem inicial à construção do movimento dançado;
- ✓ Saber estruturar a música para aplicar os conteúdos técnicos do estilo de dança;
- ✓ Aplicar as particularidades do desenvolvimento global da criança/jovem, no movimento dançado e coreografado;

- ✓ Saber preparar, organizar e aplicar a estrutura de construção de uma coreografia;
- ✓ Saber intervir e coordenar a intervenção, nas faixas etárias respetivas, baseada no ritmo e Movimento;
- ✓ Ensinar, dar o exemplo, incentivar ao desenvolvimento das competências sociais e cultivar o cumprimento dos valores éticos e morais



## O que considerar na construção coreográfica: As Dominantes

- **DOMINANTES DA DANÇA**

1. O QUE SE MOVIMENTA E DE QUE FORMA
2. ONDE SE MOVIMENTA
3. QUANDO SE MOVIMENTA
4. COM QUEM SE MOVIMENTA
5. O QUE PROVOCA O MOVIMENTO
6. COMO SE MOVIMENTA
7. PONTO DE PARTIDA PARA O MOVIMENTO

## 1. O QUE SE MOVIMENTA E DE QUE FORMA

**Partes do Corpo** - todo o corpo, cabeça, tronco, membros, superfícies, articulações

**Formas do Corpo** - alongadas, curvas, amplas, retorcidas, simétricas, assimétricas, angulares

**Funções das partes do corpo** - estar livre do peso, suportar o peso, receber o peso, iniciar ou conduzir o movimento

## 1. O QUE SE MOVIMENTA E DE QUE FORMA

### **Movimentos Básicos Locomotores**

Andar  
Correr  
Saltar:  
a pés juntos  
a pé coxinho  
gazela

### **Movimentos Básicos Não locomotores**

Balancear  
Estender  
Fletir  
Empurrar  
Puxar  
Torcer  
Tremar  
Rodar

### **Movimentos Básicos Combinados**

Saltitar  
Troca-passo  
Galope  
Passo de valsa



## 2. ONDE SE MOVIMENTA

- **Níveis**

Baixo

Médio

Alto

- **Planos**

Sagital

Frontal

Horizontal

Diagonal

- **Sentidos**

Fora

Dentro

Direita

Esquerda

- **Direções**

Frente/Atrás

Direita/Esquerda

Cima/Baixo

Diagonal



### 3. QUANDO SE MOVIMENTA

Pulsação -  
1tempo

Compassos-  
Binários, Ternários,  
Quaternários

Melodia

Pausas

Ritmo

## TEMPO – Definições importantes

- **1 tempo**- Está relacionado com a sensação de pulsação presente na música (intervalo de tempo entre uma palma e outra palma)
- **Compasso** - Agrupamento e organização dos tempos musicais  
(marca o início e o fim do tempo forte e do tempo fraco)
  - Binário- 1 tempo forte e 1 fraco (2 períodos melódicos separados por um repouso, ex: bossa nova)
  - Ternário – 1 tempo forte e 2 fracos (Ex: valsa)
  - Quaternário- 1 tempo forte e 3 fracos (Ex: maior parte das atuais)
- **Ritmo** - Movimento regular, coordenado, constante da música, uma repetição de intervalos musicais regulares ou irregulares, fortes ou fracos, rápidos ou lentos.
- **Melodia** – Sucessão coerente de sons ou silêncios, encadeamento harmonioso e bonito de sons musicais.

- Importante conhecer o TEMPO:

Pulsação -1 tempo

Compasso - 4 tempos

Frase Musical /Coreográfica- 8 Tempos (2 Compassos)

Bloco Musical /Coreográfica- -32 tempos (4 Frases)

E a MÚSICA- Deve ser muito estudada ao nível das frases, da cadência, parte instrumental, parte melódica, voz a letra, a intenção...

e elaborado um Mapeamento Musical que implica a contagem do tempo: (por exemplo)

- **Introdução**

- **Parte A**

- **Parte B**

- **Refrão**

- **Parte A**

- **Parte C (...)**

## 4. COM QUEM SE MOVIMENTA

Relações Espaciais

Relações  
Temporais

Relações centradas  
sobre um papel  
a desempenhar

**Com o próprio**

**Com o outro**

**Com o grupo**

**Com os objetos**

## 5. O QUE PROVOCA O ESTIMULO

- Verbais

Poemas

Textos recitados

Histórias

Fábulas

- Sonoros

Música

Percussão

Ritmos

Silêncio

- Visuais

Cenários

Filmes

Videoclipes

Slides

Objetos

## 6. COMO SE MOVIMENTA

### DINÂMICA

#### Peso/Energia

- |            |          |
|------------|----------|
| • Forte    | • Fraca  |
| Tenso      | Relaxado |
| Firme      | Delicado |
| Resistente | Suave    |
| Poderoso   | Leve     |
| Agressivo  | Doce     |

#### Tempo/Espaço

- |              |             |
|--------------|-------------|
| • Sustentado | • Súbito    |
| Lento        | Instantâneo |
| Prolongado   | Rápido      |
| Suspenso     | Firme       |

## 7. PONTO DE PARTIDA

Tema? Música?... Em que me inspiro?

- Personagens
- Emoções e Sentimentos
- Natureza
- Objetos
- Ações e intenções

## Composição Coreográfica e Processo Criativo

Mais do que a organização de passos e movimentos criativos, devemos ter ímpeto criativo, usar todas as linguagens artísticas às quais tivermos acesso.

Começando pelo **simples**, pelo **acessível** e pelo **exequível!**

- Proposta de tema/Escolha do interesse
- Propósito
- Ideia principal
- Objetivos – o quê, Porquê, Para quem?
- Público Alvo
- Cronograma

Motivação

Pesquisa

Exploração

## No Ensino da Dança

A prática está voltada quase que exclusivamente para a composição coreográfica enfatizando as Competições, onde o processo de construção acaba sendo negligenciado em prol do Produto final.

Existe igualmente a marginalização do significado do Movimento, da vivência da subjetividade de cada aluno, acabando por serem procurados modelos e padrões de movimento vazios de significado.

No caso da **Dança** a problemática da exigência na execução dos movimentos corretos em detrimento do **Processo global** chama a atenção para a urgência de práticas pedagógicas que nos ensinem a perceber a existência de sensações, emoções e necessidades, as quais caminham para inúmeras possibilidades de expansão do ser no mundo.

## Saber Fazer vs Saber Ser

Visão Reducionista da Questão Técnica

Conceção Fenomenológica da Expressividade Humana

Por um lado temos o movimento configurado de um determinado estilo de Dança e por outro a Expressividade Humana enquanto experiência genuína e percetiva do mundo vivido.

Dever existir portanto um diálogo entre os elementos técnicos e o movimento humano e a expressividade. Em Contexto **Escola** esta conexão é Fundamental!

## Composição Coreográfica

Assim ...

Na **Composição Coreográfica** encontramos a possibilidade do Fenómeno **Dança** se manifestar...

normalmente e tendencialmente contemplamos a “Coreografia” como produto final de um processo artístico e educacional, riquíssimo de momentos que marcam a formação dos nossos alunos.

É importante que nós, professores de Dança, estejamos atentos a nossas estratégias de comunicação, abrindo-nos a uma maior interatividade, pautada na rede de afetos que se estabelecem entre nós, as outras pessoas e o espaço, entendendo que permitir e estimular a interatividade é uma ação emancipatória.

## Composição Coreográfica

Os elementos que constituem a **Composição Coreográfica**:

- Movimento humano
- Expressividade -
- Técnica

- técnica do corpo que dança: refere-se ao controle e eficiência de seus movimentos; voltado à ação mecânica que leva a uma relação de causa e efeito

- mesmo quando se domina a técnica de determinado estilo de dança isso não traz garantias de um trabalho bom de composição coreográfica: Técnica deriva do grego *Techné*, o fazer artístico.

Justifica-se por acreditar que este conjunto não pretende encontrar verdades no caminho da construção dos conhecimentos, mas sim visualizar possibilidades permitidas através da expressão corporal em si mesmo.

O fenômeno da composição coreográfica, visualizado enquanto um potencial na educação estética, traz aspetos como a intuição, intencionalidade e a percepção, ou seja, o aluno está inserido nesse fenômeno quando dança.

## Mapeamento Coreográfico (desenho) e a Memorização

“Coreografar é originalmente traçar ou anotar Dança.” Feuillet (1700)

“ A arte de descrever dança com caracteres demonstrativos, figuras e signos” Feuillet (1700)

Atualmente **Coreografar** refere-se não à atividade de anotação mas sim à criação em dança ou à composição.

O movimento é dançado quando a ação exterior é subordinada ao sentimento interior.

## Mapeamento Coreográfico (desenho)

- **Ponto de Partida** – Deixar a música e o género causar inspiração
- **Pensar na mensagem/emoção** : anotar tudo!
- **Seleção de músicas** que encaixem no tema/género : inspirem criatividade
- **Considerar o público alvo/** tipo de competição ou evento/as partes dentro local
- **Escolher o (s) estilo (s)** adequado(s) e adaptado(s) às capacidades dos alunos
- **Decidir o nº de alunos:** grupos /sub-grupos
- **Ouvir a música** repetidamente e partilhá-la com os alunos
- **Identificar as partes** dentro da música; **Analisar, dividir e nomear** cada uma dessas partes; **Listar as emoções** de cada uma das partes para formar **Secções**;

## Mapeamento Coreográfico (desenho)

- **Ligar** cada secção da Dança a cada secção de música
- **Atribuir Tema** ou carater Unificador às secções da Dança - a continuidade vai garantir que as secções não pareçam soltas ou desconectadas.
- **Adequar a Interpretação** da música aos movimentos e expressões faciais que devem acompanhar
- **Perceber** os níveis de energia , dinâmica e ritmos complexos
- **Estudar o Estilo de Dança**— familiarizar-se com o estilo, saber tudo desde os passos básicos , à batida.
- **Criar** uma lista de passos, movimentos e sequências coreográficas que não só sejam apropriadas ao género como também se encaixem nas partes da música que já identificamos previamente.- [Usar esta lista para montar a Coreografia!](#)

## Mapeamento Coreográfico (desenho) e a Memorização

- **Criar** movimentos e dar-lhes nomes
- Criar soluções com misturas de passos, movimentos e sequências
- **Adequar a Interpretação** da música aos movimentos e expressões faciais que devem acompanhar
- **Coreografar Transições** – após coreografar as partes mais importantes fazer as transições: estas não devem romper com a unidade da parte mas sim ligá-las!
- **Acrescentar** Objetos, fantasias, Sons que aprimorem de uma forma consistente os movimentos
- **Escrever** as Coreografias e todos os Detalhes necessários

[Partilhar e fazer um estudo conjunto com os alunos](#)

## Mapeamento Coreográfico (desenho) e a Memorização

### Partilhar e fazer um estudo conjunto com os alunos

O entendimento desta interatividade nos leva a pensar que a base de um processo emancipador encontra-se na comunicação, na relação afetiva entre elementos (corpo, espaço, ideias, coisas)

No caso específico da Dança, esta escuta torna-se ainda mais sensível, é escutar além daquilo que se fala, escutar aquele que se move, que dança (e que às vezes não quer dançar), e estimular uma rede em que a troca de informações seja proposta por muitas formas de se comunicar, atendo-se principalmente ao aspeto sensível e afetivo deste processo de comunicação.

## Mapeamento Coreográfico (desenho)

**Após** o Mapeamento Coreográfico:

- **Praticar**
- **Encenar** – Entradas/Saídas/marcações de espaço; transições; visualizar a coreografia de diferentes perpectivas; Decoração do espaço de atuação
- **Rever** – gravar, ver e rever; aperfeiçoar passos e transições, expressões e carácter

## Memorização

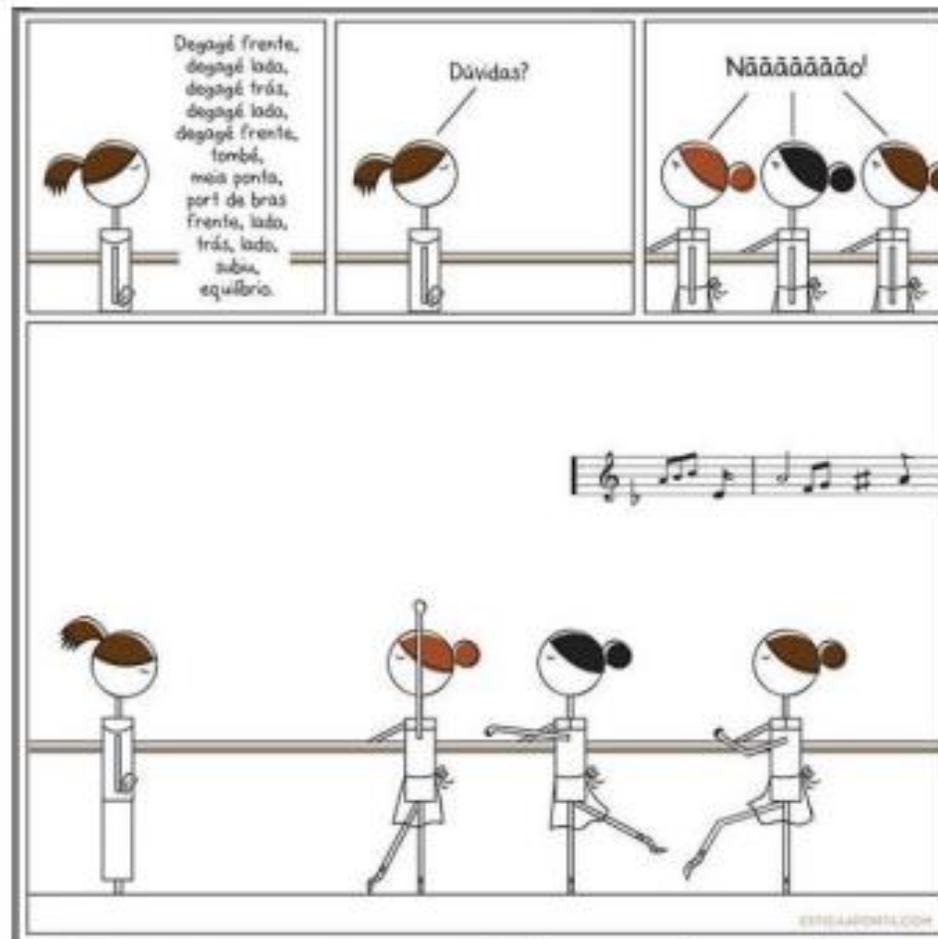
As nossas ações corporais, por sua recorrência, possuem larga capacidade de padronizar-se, permanecer. Mas uma ação corporal, para se tornar um padrão, precisa ser repetida, até se desenvolver e garantir certa estabilidade.

A Dança, assim como outras artes, trabalha com percepções, sentimentos e técnica.

Sua técnica exige além de consciência corporal, concentração e aplicação para a memorização, pois seu desenvolvimento se dá a partir de movimentações e passos pré-existentes, que podem ou não ser pré-determinados.

Portanto, boa parte do que se faz em dança atualmente envolve o conhecimento e a **memorização** de movimentações e passos pré-concebidos.

## Memorização





Desporto Escolar



**ATIVIDADES EXPRESSIVAS**

ENSINO DAS ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS  
NO DESPORTO ESCOLAR

## Memorização

*A que se devem as dificuldades de memorização que ocorrem na aprendizagem da Dança?*

Segundo Ehrlich (1979), a memória é considerada um sistema vivo que se constrói e se transforma no decorrer de sua atividade e pelo próprio efeito desta.

Percebe-se que, em estudos mais elaborados, não há um conceito restrito à palavra, podendo referir-se aos diversos processos e estruturas envolvidos no armazenamento e recuperação de experiências.

Com isso, pode-se dizer, também, que a memória consiste numa capacidade essencial para a vida.

## Memorização

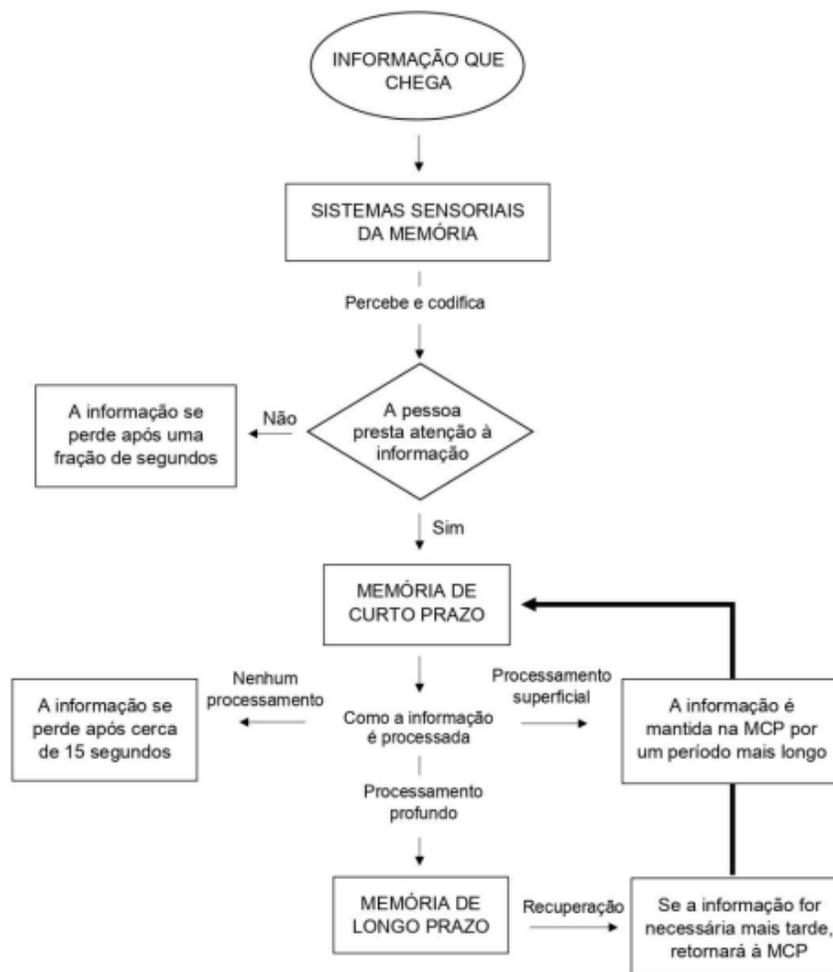
Os **Processos** da memória, que são três:

- Codificação- percepção, aprendizagem e tentativa de armazenagem
- Armazenamento – depósito (varia com as experiências)
- Recuperação – ter acesso as informações codificadas e armazenadas.

As **Estruturas** da memória:

- **Memória Sensorial (MS)** - retenção de uma informação que chega aos órgãos dos sentidos por um curto período de tempo/ Ex: Numa aula o prof. discursa a sequência de movimentos a ser realizada, podendo ou não mostrar cada movimento concomitante à fala, tornando possível aos alunos codificar, perceber e ligar a informação que ouvem ao que veem e lembram.
- **Memória a Curto prazo (MCP)** - habilidade de recordar e utilizar informações por tempo limitado (15 seg); Além de exercer a função de armazenamento, a MCP insere e recupera conteúdos/importância da Repetição, codificação e armazenamento
- **Memória a Longo prazo (MLP)** – retida a informação por longo período

## Memorização





Desporto Escolar



**ATIVIDADES EXPRESSIVAS**

ENSINO DAS ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS  
NO DESPORTO ESCOLAR

A **Aprendizagem** e a **Memorização** são processos estão intimamente ligados, pois só a partir da memória somos capazes de aprender, reaprender e aprofundar conhecimentos já adquiridos, sem a necessidade de reiniciar os estudos.

Por esta razão, pode-se dizer que os processos de memorização influenciam diretamente no processo de ensino-aprendizagem. A atenção, motivação, dedicação, necessidade e fatores cognitivos são determinantes no processo de ensino e aprendizagem.

A atenção é necessária para que se consiga perceber, codificar e armazenar na MLP o conhecimento que está sendo exposto e adquirido. É necessário que tanto o aluno quanto o professor sejam motivados para aquela aprendizagem e entendam a necessidade dessa nova informação ou melhoramento de uma já existente.

A dedicação ajuda a definir a qualidade e a quantidade de informações adquiridas.

A informação é organizada em **Blocos de memória, padrões com significado**, processada pela MCP em unidades que tem capacidade limitada de cerca de sete elementos (mais ou menos dois). A MCP pode então armazenar no máximo de 5 a 9 unidades de informação.

### Exemplo:

Sequência de movimentos de Aula de Ballet Clássico

Existe uma divisão entre os **exercícios na barra**, o **centro** e a **diagonal**

Dividem-se os blocos maiores da informação, para facilitar a aprendizagem dos exercícios desenvolvidos em cada etapa. Sendo que cada etapa também possui suas divisões podendo ser consideradas blocos de memória menores.

## SUGESTÕES PARA A MINIMIZAÇÃO DAS DIFICULDADES DE MEMORIZAÇÃO

- ✓ Despertar o interesse e a atenção dos alunos para o que está sendo ensinado
- ✓ Explicar o conteúdo e o processo para que aluno compreenda aquilo que deverá fazer, e não somente copie uma determinada movimentação ou sequência
- ✓ Reforçar as informações já transmitidas para que elas não sofram o processo de deterioração
- ✓ Motivar os alunos a manterem uma rotina de estudos diários para que as informações não se percam
- ✓ Prática focada e repetição
- ✓ Identifiquem os aspetos ou elementos principais das informações e criem seus blocos de memória, reiterando sempre que necessário
- ✓ É importante dizer que lembrar ou executar não significa ter aprendido. Somente quando se tem consciência e compreensão sobre a ação é que se pode considerar o sucesso no processo



Desporto Escolar



**ATIVIDADES EXPRESSIVAS**

ENSINO DAS ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS  
NO DESPORTO ESCOLAR

## SUGESTÕES PARA A MINIMIZAÇÃO DAS DIFICULDADES DE MEMORIZAÇÃO

Em resumo, prática e repetição no processo de ensino-aprendizagem da Dança não são os únicos fatores necessários à formação do conhecimento, pois o caminho para ele é construído pouco a pouco, com pequenos blocos que podem se tornar maiores, e onde todo o saber serve para sustentar outros conhecimentos.

É importante que as aulas de Dança, as práticas principalmente, não se limitem às repetições, mas que desenvolvam todo o potencial cognitivo dos praticantes da modalidade, proporcionando assim sucesso no processo de ensino-aprendizagem

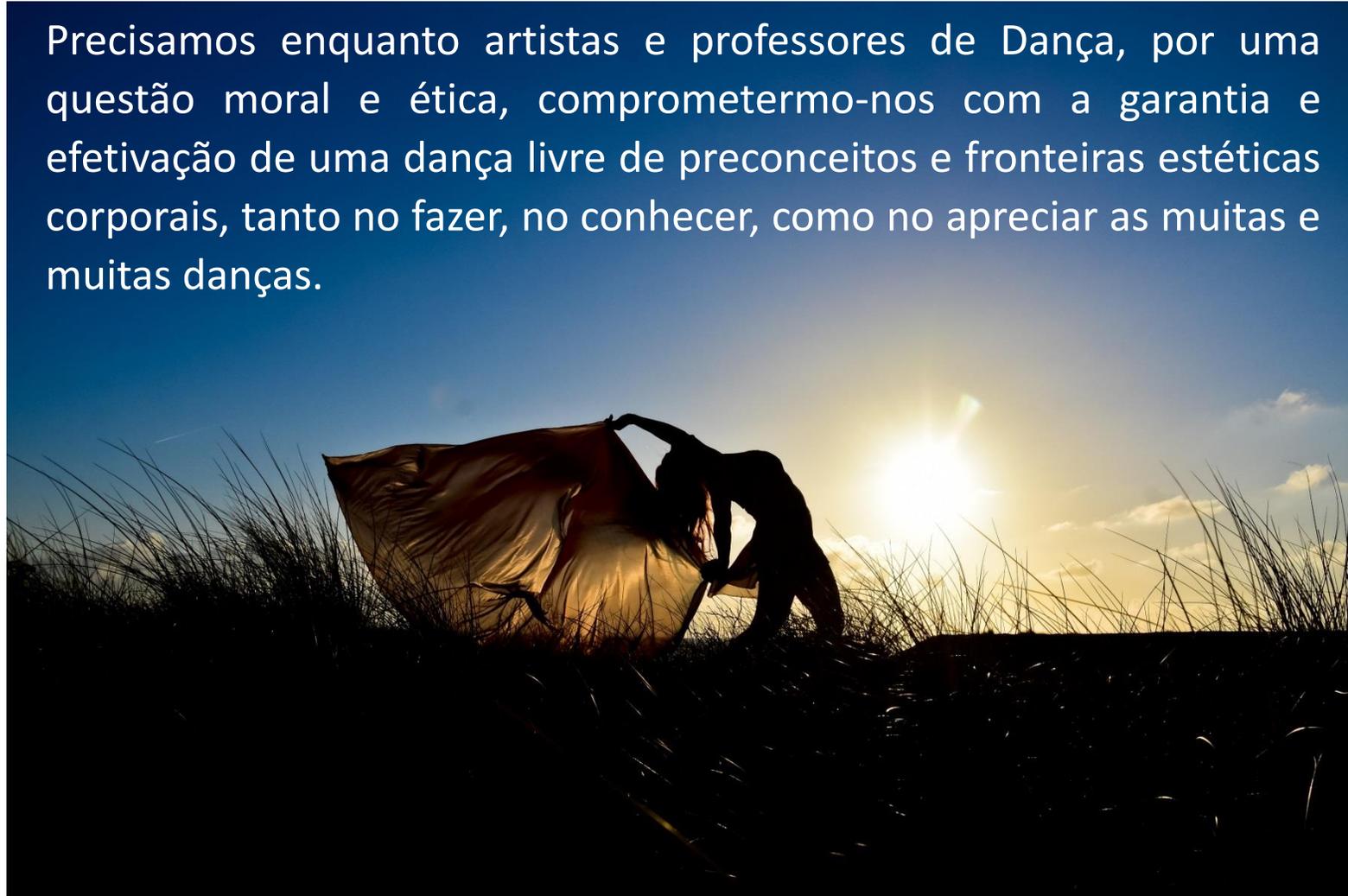
## Memorização

A Memorização é essencial para a prática e, por extensão, também para a aprendizagem da Dança.

Há que entender o processo de memorização e avaliar as possíveis razões para a dificuldade em memorizar sequências e a execução de passos que alguns alunos manifestam, e assim, procurar e apontar possíveis soluções pedagógicas para essa dificuldade.

A repetição irrefletida de informações até que ocorra a sua memorização, que é praticada em contextos envolvendo o ensino de Dança – parece **não ser efetiva** como método educativo.

Precisamos enquanto artistas e professores de Dança, por uma questão moral e ética, comprometermo-nos com a garantia e efetivação de uma dança livre de preconceitos e fronteiras estéticas corporais, tanto no fazer, no conhecer, como no apreciar as muitas e muitas danças.



# A construção coreográfica nas ARE DANÇA



Pressupostos básicos e Critérios de Observação para o **Nível Elementar**

## Critérios de Observação/Avaliação de uma coreografia

orientam professores e alunos do GE

apoiam o trabalho coreográfico

reduzem o grau de subjetividade inerente à modalidade  
e facilitam o ajuizamento

2 Níveis: Elementar e Avançado

Número mínimo de 10 alunos

Duração das coreografias:

Elementar:

mínimo 2min e 30 seg

Avançado:

mínimo 3 minutos

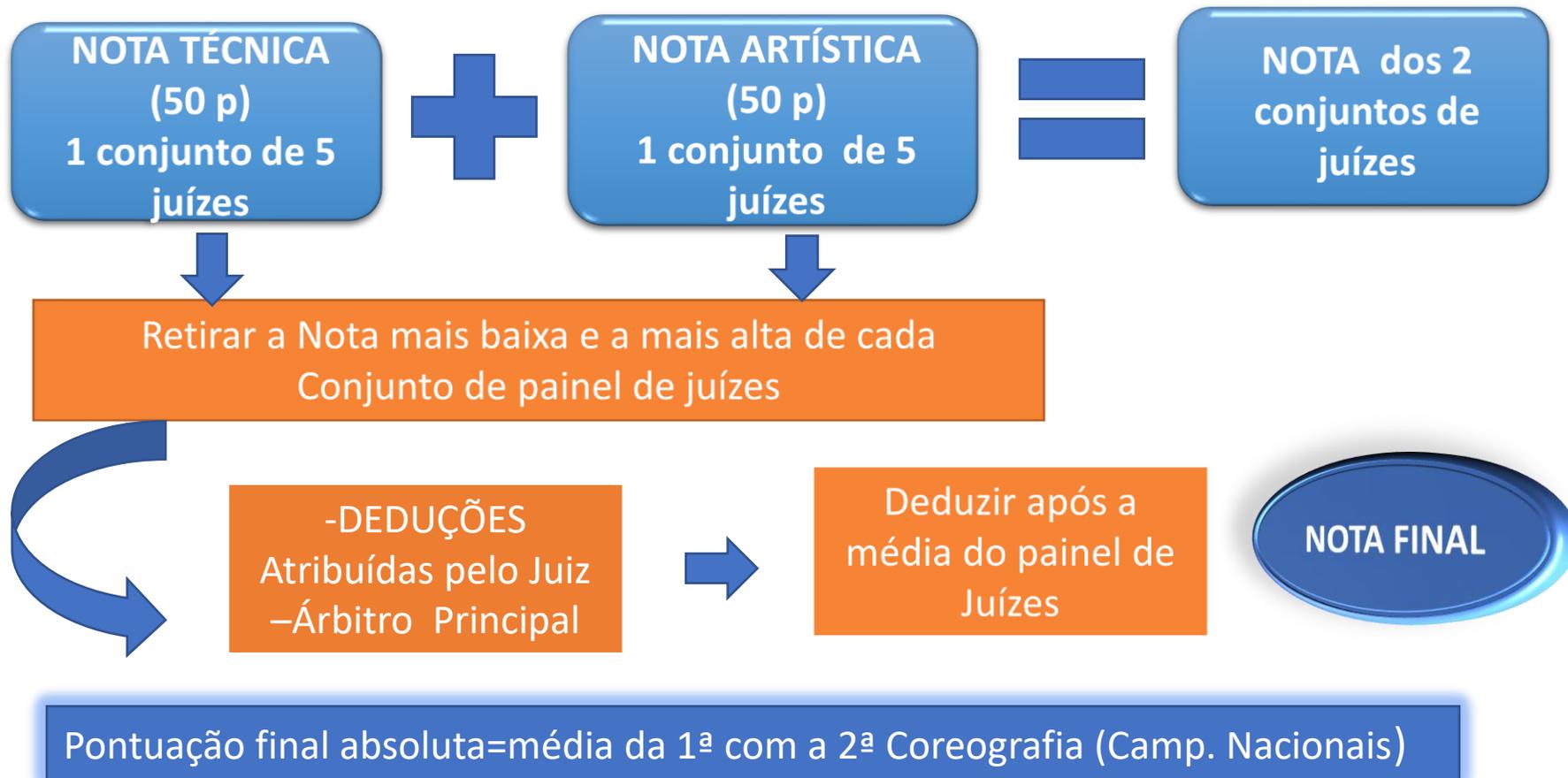
As coreografias devem evidenciar uma harmonia entre a música, os movimentos e a indumentária

Encontros Locais – 1 Coreografia

Encontros Regionais e Nacionais – 2 Coreografias

Alunos Juízes-Árbitros não poderão avaliar coreografias dos seus GE em competições.

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO



## DEDUÇÕES

- A redução ou excesso de tempo de atuação;
- Recurso a suporte musical que contenha, ou uso de linguagem inapropriada e/ou obscena, na língua portuguesa ou em qualquer outra língua estrangeira;
- Recurso a Movimentos desadequados, obscenos, movimentos de índole sexual, racista, xenófoba, homofóbicos ou que apelem à violência;
- As repetições constantes de rotinas/movimentos (em 32 tempos);
- Ausência de um ou mais alunos do trabalho coreográfico mais de 1 minuto seguido, ou 1 minuto na soma das partes;
- Se o GE não se apresenta com todos os seus elementos no início e no final da Coreografia;
- A inatividade de um ou vários elementos do grupo durante a apresentação (exceção: poderão ter alguns momentos de inatividade, sempre respeitando o tempo limite de inatividade previsto, desde que estes sejam em harmonia coreográfica e sem interrupções ou nos casos de montagem/desmontagem, alteração de cenário, ou acessórios coreográficos, desde que comunicados devida e previamente ao JAP e posteriormente comprovado de forma evidente na coreografia); As interrupções excederem mais de 15 segundos (com exceção, da mudança de indumentária dentro da zona do linóleo, em que o elemento está em movimentação estrutural na troca da indumentária); em determinados estilos de Dança Urbana, cujos momentos de inércia fazem parte da índole do nos estilos urbanos também será considerada exceção; Se este não for o caso e existirem alunos que estão em inércia (mais de 30 segundos) na coreografia de forma injustificada, O JAP dará indicações à mesa para ser atribuída uma nota mais baixa ao GE no critério de avaliação Originalidade/Criatividade.
- O mesmo n.º de elementos não participar em ambas as coreografias (Fase Nacional)
- Material lançado sem conexão coreográfica e/ou para fora da zona de atuação que seja resgatado por algum aluno em competição.

<b>NOTA TÉCNICA + ARTÍSTICA</b>	<b>MÉDIA</b>
<b>DEDUÇÕES</b>	Deduzir após a média final dos juízes retirando a nota mais alta e a mais baixa.
<b>NOTA FINAL</b> Ajuizamento/ discrepâncias: Haverá um cuidado especial com as discrepâncias nas notas: 6 pontos entre as notas técnicas ou/ notas artísticas 12 pontos entre pontuações finais  No caso destas existirem o Juiz Árbitro Principal terá a decisão final.	<b>MÉDIA FINAL</b>
<b>Nota final absoluta = média da 1ª com a 2ª coreografia (Camp. Nacionais)</b>	

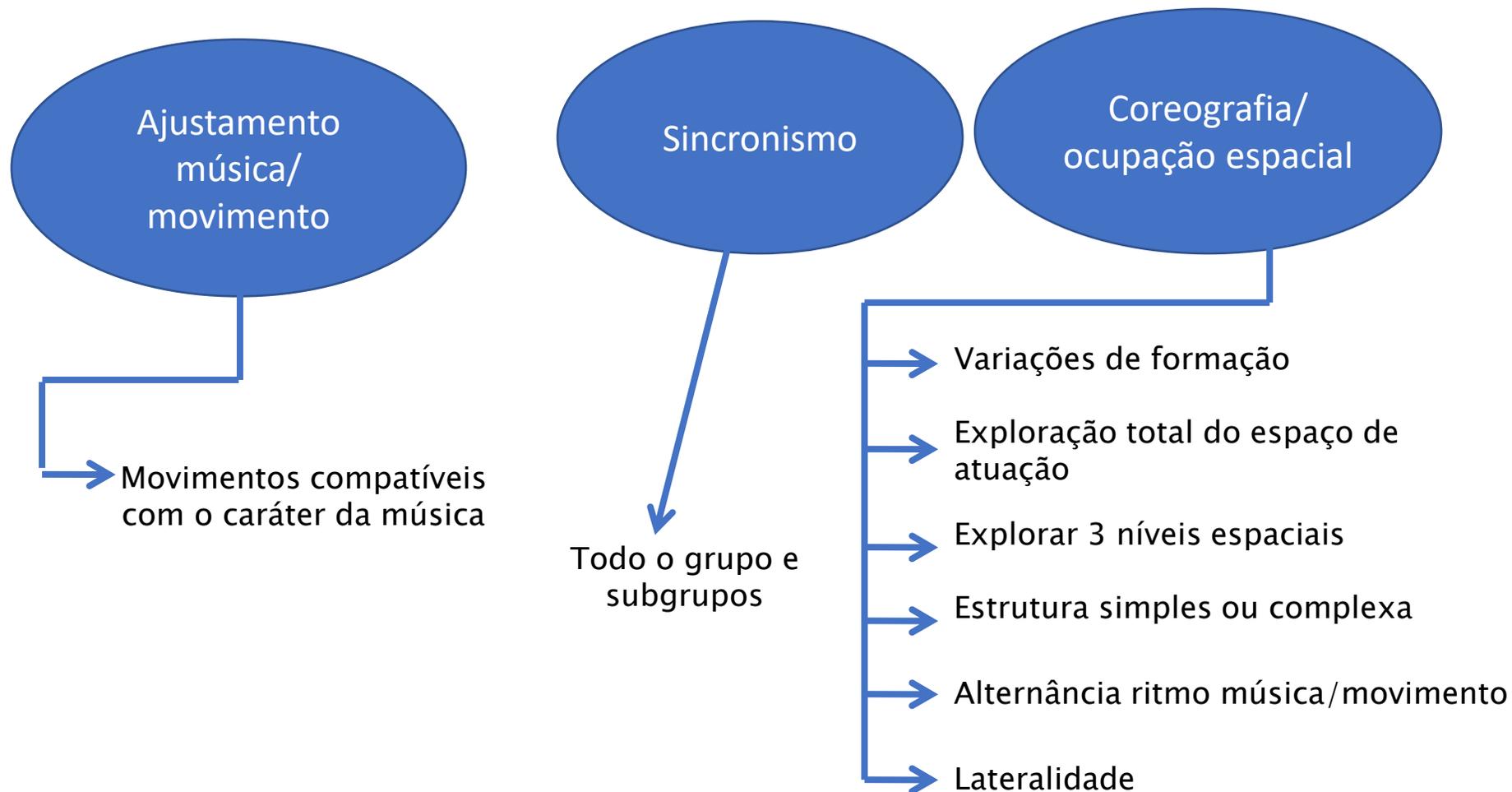
**A NOTA FINAL será obtida da seguinte forma:**

**NOTA TÉCNICA (1º conjunto de juízes) + NOTA ARTÍSTICA (2º conjunto de juízes)**

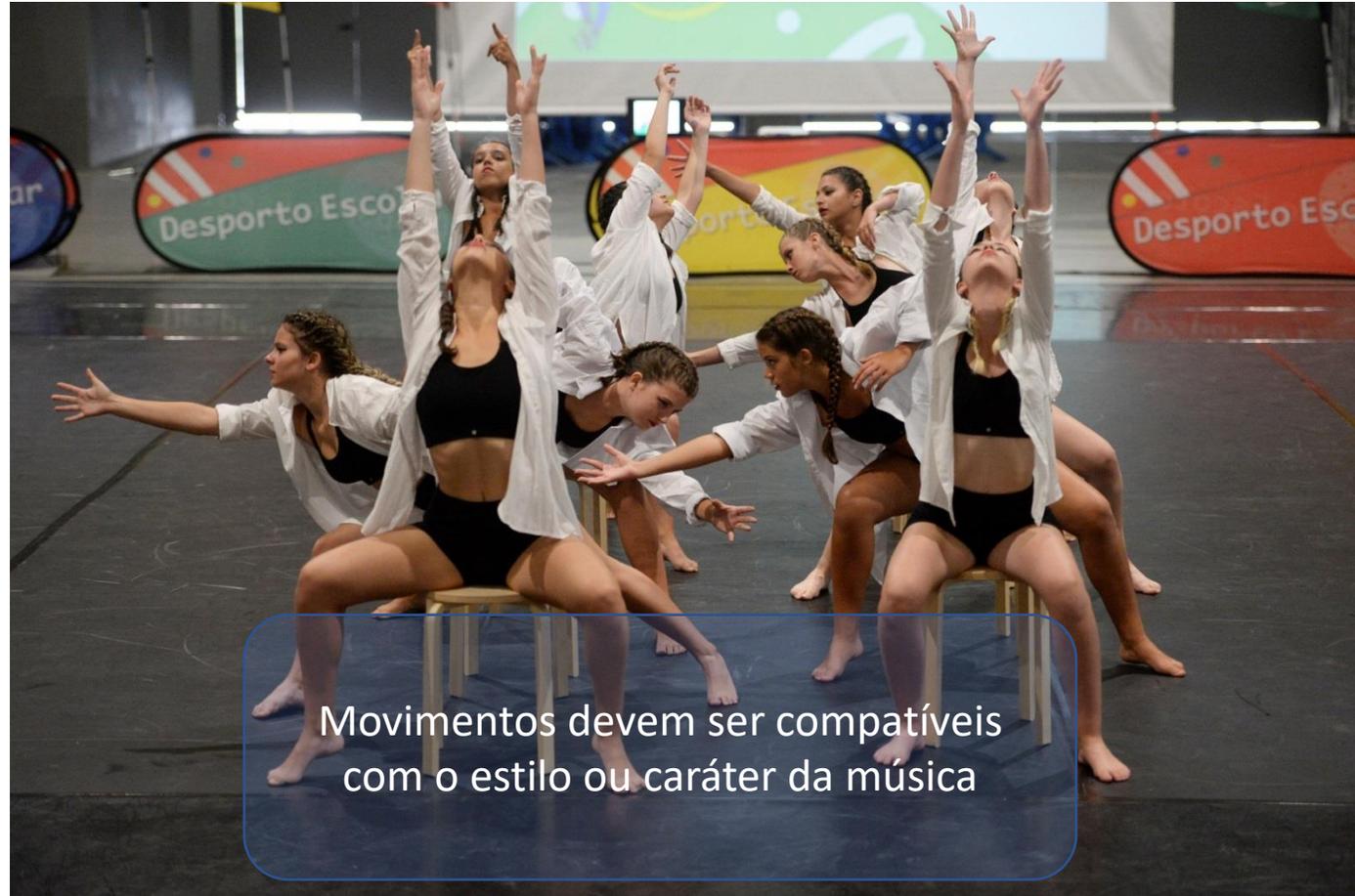
(após retirar a nota mais alta e mais baixa de cada conjunto de juízes e as respetivas

**Deduções** do Juiz Árbitro Principal)

## ANÁLISE TÉCNICA



## AJUSTAMENTO MÚSICA/MOVIMENTO



Movimentos devem ser compatíveis  
com o estilo ou caráter da música

## Sincronismo

GRUPOS

SUBGRUPOS

Os elementos devem executar o mesmo movimento  
simultaneamente



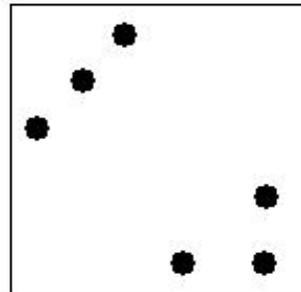
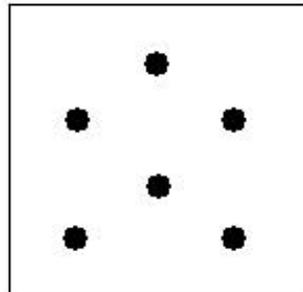
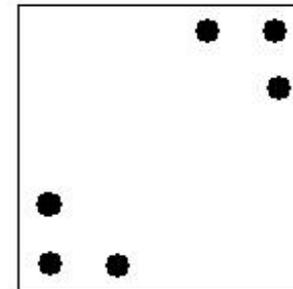
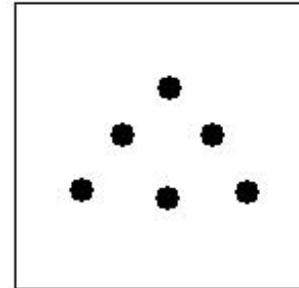
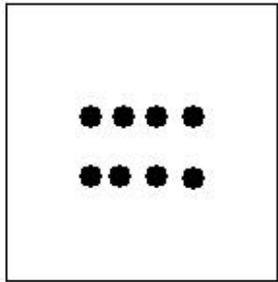
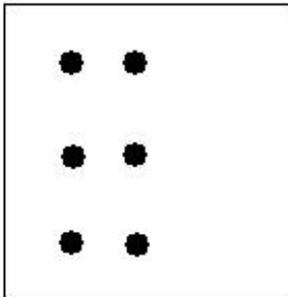
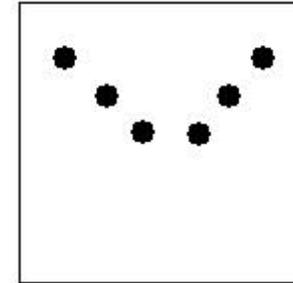
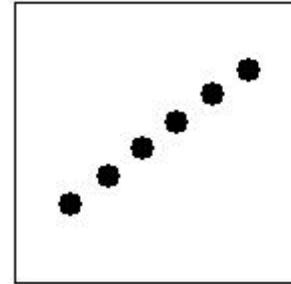
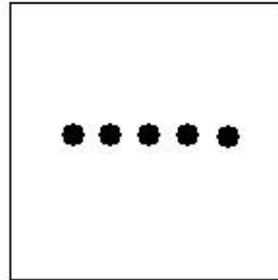
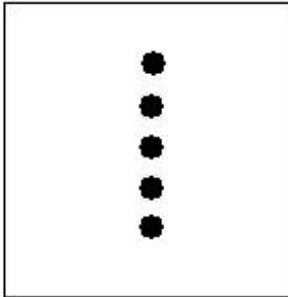
## COREOGRAFIA/ OCUPAÇÃO ESPACIAL

**Exploração total do espaço de atuação:** explorar toda a sua área de (14m x14m).

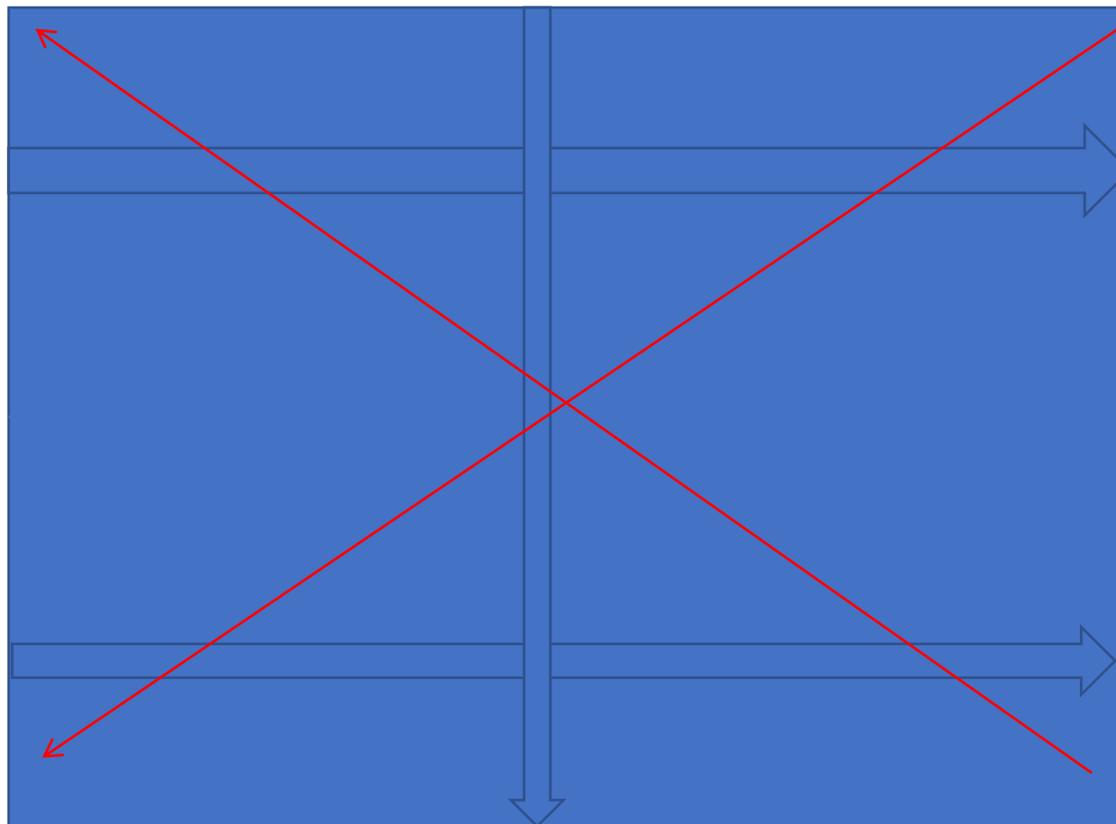


**Variações de formação:** quadrado, linha, coluna, diagonal esquerda/direita, retângulo, X, várias linhas...

**Exemplos de Variações de formação:**



**Exploração total do espaço de atuação:** explorar toda a sua área de (14m x14m).



## Exploração dos 3 Níveis



### Explorar 3 níveis espaciais:

- 1. Alto :** saltos, posições elevadas do parceiro ou de um ou + elementos do grupo, figuras elevadas de acrobacias;
- 2. Médio:** de pé, posição intermédia e média de movimentos, individual e em conjunto;
- 3. Baixo:** chão, figuras no chão, ou acrobacias no chão, quer individual ou em grupo.

## COREOGRAFIA/ OCUPAÇÃO ESPACIAL

Estrutura simples ou complexa



**Simples:** estrutura com pouca alteração de ritmo musical e movimento, demasiadas repetições das frases musicais e estrutura de coreografia.

**Complexa:** estrutura com muita alteração de ritmo musical e movimento. Constantes alternâncias de ritmo e movimento do grupo e subgrupos. Complexidade musical com uma coreografia também exigente. Exige rotinas bastante elaboradas de difícil execução e que não se repitam com frequência.



Alternância ritmo da música/movimento (a estrutura musical deve ser bastante diversificada, lentos, rápidos, fortes, fracos, suaves...sem desvirtuar a coreografia/tema)

## Considerações técnicas para construções coreográficas

Rotinas coreográficas apresentadas por um e até três elementos do grupo, não podem ser pontuadas separadamente do restante grupo.

Caso o grupo no seu todo não tenha um elevado nível técnico, não se pode dar pontuação elevada.

Não enaltecer a pontuação de um ou mais elementos do grupo, deve ser no seu todo.

O Juiz-Árbitro deverá fazer sempre referência ao corpo de juízes alertando para esse facto.

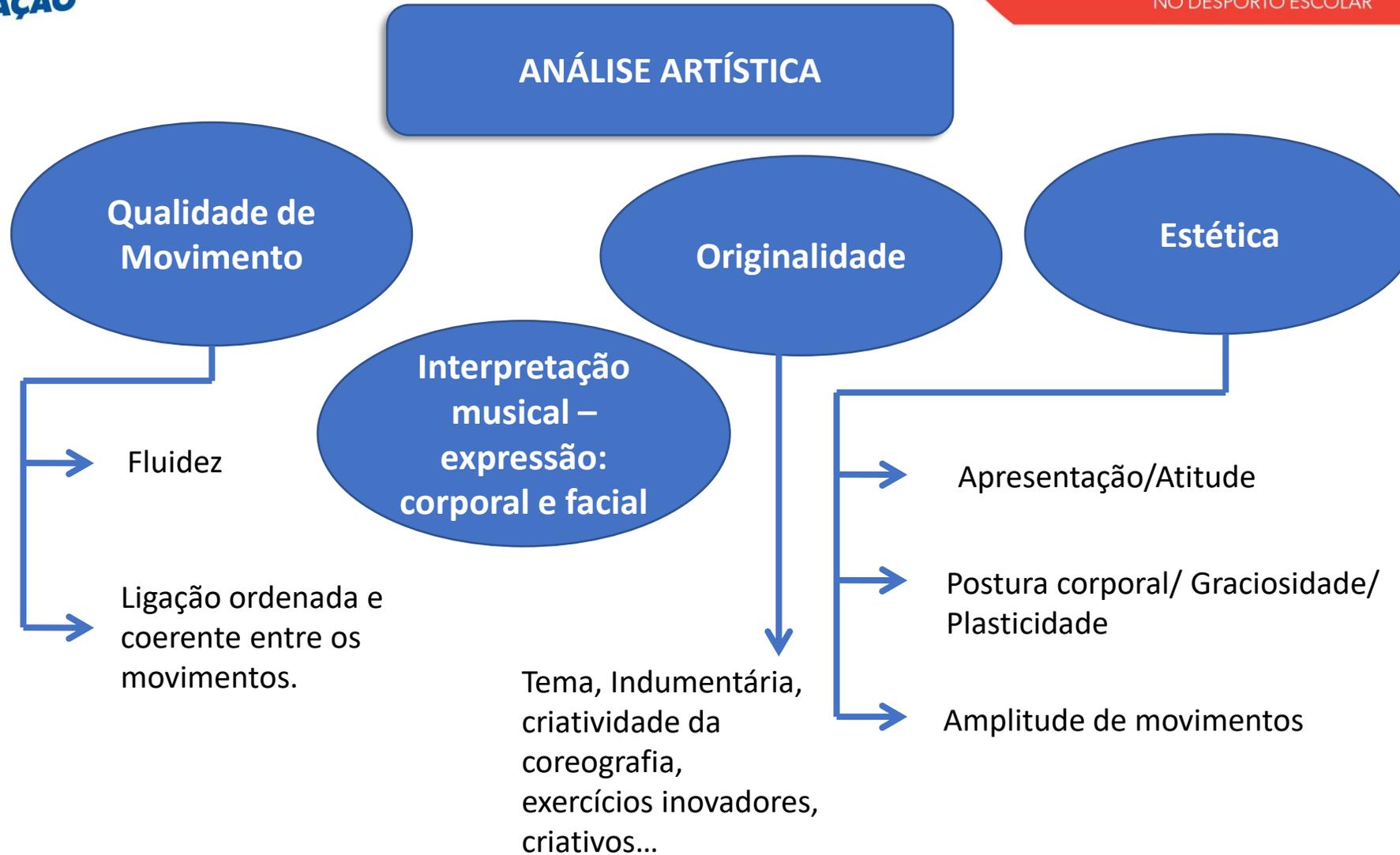
## Lateralidade



Todos os movimentos são construídos com as laterais do corpo.

Movimentação para a direita e esquerda lateral /diagonal ao corpo.

Rotina de exercícios na lateralidade corporal.



## Qualidade de Movimento

**Fluidez-** mover de forma leve, suave e orgânica, movimentando com facilidade, coordenação e controle  
(sem quebras, movimentos interligadas, fluidez também se evidencia através da música)



## Qualidade de Movimento

Ligação ordenada e coerente entre os movimentos- A forma como os movimentos se ligam entre si fazem sentido e são agradáveis em termos visuais



Interpretação  
musical –  
expressão:  
corporal e facial



A expressão corporal e facial devem evidenciar e relacionar-se com o estilo/caráter da música.  
Dar + ênfase à expressão corporal

## Originalidade

Tema, músicas, indumentária, criatividade da coreografia, transições, movimentos inovadores, criativos, a escolha de músicas, tudo o que promova a originalidade/criatividade criando impacto/surpresa no espectador.

Criativos, originais



**X** Falta de criatividade...(coreografias já conhecidas, movimentos previsíveis e repetidos)



Estética

Apresentação



Atitude / Postura Corporal



Estética

Amplitude



Graciosidade/Plasticidade





Desporto Escolar



FORMAÇÃO



## ATIVIDADES EXPRESSIVAS

ENSINO DAS ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS  
NO DESPORTO ESCOLAR



## Qual deve ser o papel do Juíz-árbitro de ARE DANÇA?



## O que é ser juiz? O que se espera de um Juíz?

Ser Juíz é ser a pessoa que julga, que mede, que garante a verdade com uma contribuição positiva

Ajuizar não é assistir de forma passiva, nem penalizar de modo mecânico, é sim interpretar, de modo humanamente falível mas igualmente de modo fundamentado a verdade da competição, a homologação dos resultados por comparação direta.

### Do Juíz é esperada:

- Competência
- Concentração e foco
- Imparcialidade
- Neutralidade
- Rigor na aplicação de critérios
- Autoridade

## Como deve observar o Juíz?

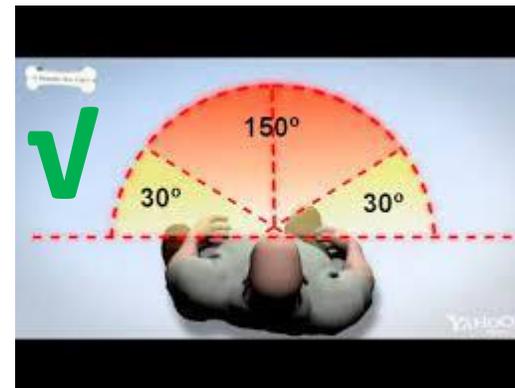


### Durante a atuação do GE

- Olhar o grupo como um todo
- Usar visão periférica para observar o GE e tomar anotações ao mesmo tempo
- Não se distrair com elementos externos à coreografia
- Visão em “funil” e nunca em “túnel”

### Antes do GE dançar

- Conhecer totalmente os boletins e os intervalos de classificação de cada item
- Verificar se tem o material necessário
- Preencher o cabeçalho/dados do boletim
- Conferir a Lista de Formações entregue pelo professor do GE (Juiz Técnica)
- Conferir a lista de atuações, nome e ordem de passagem das escolas



O que é avaliado? Tudo!

**Imediatamente Antes do Coreografia ✓**

(Atitude e Postura)



**Durante a coreografia ✓ Tudo o que acontece dentro dos 14x14!**



**Imediatamente depois da coreografia ✓**

(Atitude e Postura)



Escola:	DSR:	CLDE:	Nota Juiz Técnica		
Coreografia – título/tema:		Coreografia Nº			
Nome do Árbitro:					
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - NOTA TÉCNICA - NÍVEL ELEMENTAR			PONTUAÇÃO		
1. Ajustamento música e movimento - 13 pontos	Movimentos compatíveis com o carácter da música		pouco	0 a 4	
			médio	5 a 9	
			elevado	10 a 13	
2. Sincronismo - 12 pontos	Todo o grupo e subgrupos	Sempre em grupo, sem ou com 1 formação de subgrupos	pouco	0 a 4	
		Com formação de subgrupos	médio	5 a 9	
		Todo o grupo e + de 3 subgrupo	sempre/1 falha	10 a 12	
3. Coreografia /Ocupação espacial - 25 pontos	Variações de formação - 6 pontos	As formações não podem ser repetidas	até 2 formações	0 a 1	
			3 a 4 formações	2 a 3	
			5 a 6 formações	3 a 4	
			7 e + formações	5 a 6	
	Exploração total do espaço de atuação - 4 pontos	Só utilização de centro e laterais	Centro, laterais, fundo, cantos	pouco	0 a 1
			Total do espaço	médio	2 a 3
				total	4
	Explorar os 3 níveis espaciais - 3 pontos	Só nível médio	Médio, alto ou baixo	1 nível	0 a 1
				2 níveis	2
			Cada nível + de 1vez	repetição dos 3 níveis	3
	Estrutura simples ou complexa e lateralidade - 7 pontos	Rotinas de exercícios simples	Rotinas simples, c/lateralidade e algumas rotinas complexas	sempre simples grupo e 1x subgrupos	0 a 2
			Maioria das rotinas complexas e c/lateralidade	com todo o grupo e subgrupos	3 a 4
Só rotinas complexas e c/lateralidade			com todo o grupo e subgrupos	5 a 6	
			na sua totalidade	7	
Alternância ritmo da música/movimento - 5 pontos	Movimento pouco variado c/ pouca alternância de ritmo/movimento	Com alternância de movimento e música	pouca	0 a 1	
		Totalmente compatível c/ música, alternâncias e movimentos/ritmos	média	2 a 4	
			quase ou sempre compatível	5	



# ATIVIDADES EXPRESSIVAS

ENSINO DAS ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS  
NO DESPORTO ESCOLAR

Escola:		DSR:	CLDE:	Nota juiz Artística	
Coreografia - título:		Coreografia Nº			
Nome do Árbitro.					
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - NOTA ARTÍSTICA- NÍVEL ELEMENTAR				PONTUAÇÃO	
1. Interpretação musical/ expressão corporal e facial - 10 pontos			Musical e corporal	0 a 4	
			Musical, corporal e facial	5 a 7	
			No seu conjunto total	8 a 10	
2. Qualidade de Movimento - 16 pontos	Fluidez - 6 pontos	pouco fluído		0 a 1	
		c/alguma fluidez		2 a 4	
		quase a totalmente fluído		5 a 6	
	Ligação ordenada e coerente entre os movimentos - 10 pontos	Grupo e subgrupos	poucas ligações		0 a 3
		Ligações e coerências entre a maioria dos movimentos c/grupo e subgrupo	boas ligações e coerências entre movimentos		4 a 7
		Ligações e coerências entre todos os movimentos grupo e subgrupo	muitas ligações e total coerência entre os movimentos		8 a 10
3. Originalidade e Criatividade - 14 pontos	Elementos coreográficos repetidos, pouca originalidade, indumentária não é adequada aos movimentos		cópia de coreografia=zero pontos		
	Algumas rotinas repetidas, movimentos básicos		pouca coreografia	0 a 3	
	Poucas rotinas repetidas, boa originalidade e criatividade		rudimentar	4 a 6	
	Coreografia complexa e criatividade no seu todo		boa	7 a 9	
	Originalidade e criatividade absoluta em todos os itens, complexa		elevada	10 a 12	
4. Estética - 10 pontos	Apresentação e Atitude do grupo e subgrupos - 3 pontos		totalmente criativa/original	13 a 14	
			rudimentar	0 a 1	
			aperfeiçoada	2	
	Postura corporal/Graciosidade/Plasticidade/ Souplesse + Amplitude de movimentos - 7 pontos		muito trabalhada	3	
			pouca	0 a 2	
			alguma	3 a 4	
			boa	5 a 6	
		alta a excelente	7		

Os Professores responsáveis (no dia de prova) têm obrigatoriamente e previamente à competição de informar a mesa deajuizamento (em documento próprio) o Número de **Formações** a ser apresentado na (s) sua(s) coreografia(s).

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS -  
Folha de Registo/Verificação de Formações por Coreografia  
NÍVEL ELEMENTAR E AVANÇADO



Folha de Registo/Verificação de Formações por Coreografia				
ESCOLA:		DSR:		CLDE:
Coreografia (Título):		Coreografia Nº		
Nome do JA:				A preencher pelo JA
Formações (não repetidas)	Tempo aproximado em que ocorre na Coreografia	Descrição da Formação	Desenho (opcional)	JA
N.º	colocar X	(seg/min)	Grupo/sub-grupo	Verifica ✓
1	X	0,15 seg	grupo em 4 colunas	1 ✓
2				
3				
4				
5				
6				
7				



Desporto Escolar



**ATIVIDADES EXPRESSIVAS**

ENSINO DAS ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS  
NO DESPORTO ESCOLAR

## Parte Prática

- Exercícios expressão gestual e verbal/ O corpo /o Espaço
- Exercícios das Palavras
- Transições
- Composição Coreográfica – Escolha e mapeamento musical, Construção , Progressões, Análise e Avaliação



Desporto Escolar



**ATIVIDADES EXPRESSIVAS**

ENSINO DAS ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS  
NO DESPORTO ESCOLAR

Muito Obrigada pela atenção dispensada e muito sucesso no cumprimento das vossas funções!

não esquecer...

Quem dança é muito mais feliz!