

Atividades Rítmicas Expressivas — Ficha

5.º Ano

Educação Física

3 páginas

Revisão: As **atividades rítmicas e expressivas** combinam movimentos corporais com música, promovendo a expressão pessoal, coordenação e criatividade. Incluem: **dança** (movimentos coreografados), **danças sociais** (praticadas em grupo) e **danças tradicionais** (parte da cultura popular).

1. Tipos de dança

a) Quais são os 3 tipos de dança trabalhados na escola? _____

R: _____

b) O que é uma coreografia? _____

R: _____

c) Qual é a importância da música nas atividades rítmicas? _____

R: _____

2. Elementos da dança

a) Quais são os elementos básicos da dança? _____

R: _____

b) O que é a expressividade na dança? _____

R: _____

c) Como se organiza uma coreografia de grupo? _____

R: _____

3. Danças tradicionais

a) Indica 2 danças tradicionais portuguesas: _____

R: _____

b) Porque é importante conhecer as danças tradicionais? _____

R: _____

c) Qual é a diferença entre dança tradicional e dança social? _____

R: _____

4. Benefícios das atividades rítmicas

a) Quais são os benefícios físicos da dança? _____

R: _____

b) Quais são os benefícios sociais? _____

R: _____

c) Como é que a dança contribui para a expressão pessoal? _____

R: _____

5. V ou F

a) A dança é apenas para pessoas com talento natural. → ____

b) As danças tradicionais fazem parte da cultura de um povo. → ____

c) A música é fundamental nas atividades rítmicas expressivas. → ____

Soluções

1. a) Dança (livre ou coreografada), danças sociais (praticadas em grupo, como valsas) e danças tradicionais (parte da cultura popular). b) É uma sequência de movimentos criados e organizados para serem executados com música. c) A música marca o ritmo, a cadência e a expressividade dos movimentos.
2. a) Ritmo, espaço, tempo, energia e fluidez. b) É a capacidade de comunicar emoções e sentimentos através dos movimentos. c) Definir os movimentos, organizar a disposição dos dançarinos no espaço, sincronizar com a música e ensaiar.
3. a) Corridinho, Vira, Malhão, Fandango. b) Porque preservam a identidade cultural e são uma forma de transmitir tradições. c) A dança tradicional tem origem cultural e é transmitida de geração em geração; a dança social é praticada em eventos sociais (festas, casamentos).
4. a) Melhoram a coordenação, flexibilidade, resistência e equilíbrio. b) Promovem o trabalho em equipa, a comunicação não verbal e a integração social. c) Permite exteriorizar emoções, criar algo pessoal e comunicar sentimentos através do corpo.
5. a) F — qualquer pessoa pode aprender e desfrutar da dança. b) V — são uma forma de expressar a identidade cultural. c) V — a música é o elemento fundamental que guia os movimentos.