Atividades Rítmicas Expressivas — Ficha

10.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e em grupo — nas modalidades de Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais — aplicando os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.

1. Verdadeiro ou Falso

a) As Atividades Rítmicas Expressivas incluem a dança, as danças sociais e as danças tradicionais. → ____

b) Nas Atividades Rítmicas Expressivas, o aluno limita-se a apreciar as coreografias dos outros. → ____

c) Os critérios de expressividade dependem dos motivos (tema) da composição. → ____

d) Uma coreografia em grupo dispensa a sincronização entre os elementos. → ____

e) O ritmo e a música são elementos centrais nestas atividades. → ____

2. Completa

a) Nas Aprendizagens Essenciais, o aluno aprecia, ____ e ____ sequências em coreografias.

b) As três famílias indicadas são a ____, as ____ e as ____.

c) As coreografias podem ser individuais e/ou ____.

d) Os critérios aplicados na apreciação e na composição são os critérios de ____.

e) A composição deve ser coerente com os ____ da própria composição.

© 2026 Estudantices

3. Compor e realizar

a) Indica quatro elementos técnicos elementares que entram numa coreografia.

b) Explica como se compõe uma sequência de oito tempos a partir de um motivo musical.

c) Porque é que a expressividade depende do motivo da composição?

4. Apreciar

a) Distingue danças sociais de danças tradicionais, com um exemplo de cada.

b) Indica três critérios para apreciar uma coreografia.

c) Relaciona música, ritmo e movimento.

5. Responde por escrito

a) Descreve uma coreografia individual ou em grupo com entrada, parte central e saída.

b) Como se organiza um grupo para sincronizar os movimentos e as transições?

c) Dá um exemplo de dança tradicional portuguesa e indica duas características.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **F** — as AE pedem apreciar, **compor** e **realizar** c) **V** d) **F** — a sincronização é condição do trabalho em grupo e) **V**.

2. a) **compõe** e **realiza** b) **dança**, **danças sociais** e **danças tradicionais** c) **em grupo** d) **expressividade** e) **motivos**.

3. a) Exemplos: postura, passos, deslocamentos, gestos, transições e uso do espaço b) Escuta-se o motivo, marca-se a contagem (1 a 8), associa-se um passo a cada tempo e repetem-se os tempos com variações — a sequência deve caber na música e ser memorizável c) A expressividade mede a coerência entre o movimento e o que a composição quer dizer: um motivo alegre ou lento muda a amplitude, o ritmo e a intenção dos gestos.

4. a) Sociais: dançadas em pares, em contexto de convívio e aprendizagem formal (ex.: valsa); tradicionais: transmitidas pela comunidade, ligadas a uma região e a uma festa (ex.: vira) b) Exemplos: correção técnica dos elementos, expressão (postura, intenção, presença) e coerência com o motivo e a música c) A música impõe o ritmo (pulsação e compasso) e o movimento organiza-se nele: sem escutar o ritmo, os passos deixam de coincidir com a música.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: entrada em fila, sequência de oito tempos com passos e gestos, formação em círculo e saída com saudação b) Definir a contagem comum, marcar as entradas e as mudanças de formação, repetir por partes e ajustar quem falha — com apoio e sem culpabilizar c) Exemplo: o vira — dança em pares, em roda, com música tradicional e passos repetidos; ou o corridinho — dança em pares, de passo rápido, associada ao Algarve.

© 2026 Estudantices