

Atividades Rítmicas Expressivas — Ficha

12.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Compor e realizar coreografias de Atividades Rítmicas Expressivas — dança, danças sociais e tradicionais — combinando os elementos técnicos com critérios de expressividade, relação com a música e com o(s) parceiro(s), no nível elementar do ano terminal.

1. Verdadeiro ou Falso

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

b) Numa coreografia, a expressividade é tão importante como a correção dos movimentos. → ____

c) As danças tradicionais portuguesas (vira, corridinho, chula) fazem parte das ARE. → ____

d) O ritmo musical não influencia a execução dos movimentos. → ____

e) Uma coreografia pode ser individual ou em grupo. → ____

2. Completa

a) As três subáreas das ARE são a ____, as danças ____ e as danças ____.

b) Numa coreografia trabalham-se o ____ (movimento), o ____ (espaço), o ____ (tempo) e a ____ (energia).

c) Nas danças a par é essencial a ____ com o parceiro e a condução.

d) A ____ traduz a intenção e a emoção do bailarino.

e) Dois exemplos de danças tradicionais portuguesas são o ____ e o ____.

3. Compor e realizar (nível elementar)

- a) Indica três elementos a ter em conta ao compor uma coreografia.

- b) Descreve como se sincroniza um movimento com a música.

- c) Explica a importância da relação com o(s) parceiro(s) numa dança a par.

4. Analisar e expressar

- a) Enumera quatro critérios de observação de uma coreografia.

- b) Distingue técnica de expressividade.

- c) Indica um erro provável numa coreografia e como o corrigir.

5. Responde por escrito

- a) Porque é que a expressividade é uma competência a avaliar e não apenas a execução?

- b) Relaciona as danças tradicionais com a identidade cultural.

- c) Justifica a importância de compor, realizar e apreciar coreografias.

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **V** d) **F** — o ritmo **influencia** a execução e) **V**.
2. a) **dança**, danças **sociais** e danças **tradicionais** b) corpo (movimento), espaço, tempo e energia c) **comunicação** (ligação) d) **expressividade** e) **vira e corridinho** (ou chula, malhão).
3. a) ritmo/música, ocupação do espaço, expressividade e relação com o parceiro b) contar os tempos/compassos e marcar as acentuações com os movimentos, ensaiando primeiro mais devagar c) a comunicação e a condução coordenam o par: sem ligação, os movimentos não se encaixam e a coreografia perde coerência.
4. a) musicalidade/ritmo, sincronização, expressividade e postura/ocupação do espaço b) técnica = correção dos movimentos; expressividade = intenção, emoção e presença — a técnica executa, a expressividade comunica c) ex.: movimentos fora do ritmo → contar os tempos e ensaiar com a música, aumentando a velocidade progressivamente.
5. a) a expressividade é o que dá sentido à dança: as AE avaliam a capacidade de comunicar através do movimento, não só de reproduzir gestos b) as danças tradicionais transportam motivos, passos e músicas de cada região — praticá-las é preservar identidade cultural c) compor, realizar e apreciar cobrem os papéis de criador, intérprete e público — formam o aluno completo.