

Atividades Rítmicas Expressivas: Dança — Ficha

4.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, de acordo com a estrutura rítmica e a melodia, para expressar um motivo combinado com os colegas.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Na dança, os deslocamentos mudam o corpo de lugar. → ____
- b) Os movimentos não locomotores fazem-se sem sair do lugar. → ____
- c) A dança dispensa a música, o ritmo e a melodia. → ____
- d) Um motivo ou tema é a ideia que a coreografia quer mostrar. → ____

2. Completa as frases

- a) Os movimentos que mudam o corpo de lugar chamam-se ____.
- b) Os movimentos que se fazem no mesmo lugar chamam-se movimentos não ____.
- c) A ideia que a coreografia quer mostrar chama-se ____ ou tema.
- d) A batida regular da música, que se pode contar, chama-se ____.

3. Escolhe a resposta correta

- a) Um exemplo de movimento não locomotor é... 1) correr para a frente. 2) rodar no mesmo lugar. 3) saltar para o lado. → ____
- b) Para acompanhar a música, o aluno deve... 1) contar as batidas e mover-se com elas. 2) mover-se o mais depressa possível. 3) ignorar a música e seguir o colega. → ____
- c) Numa criação a pares, os dois colegas devem... 1) competir para ver quem é melhor. 2) combinar o que cada um faz. 3) fazer sempre o mesmo movimento. → ____

4. Liga cada palavra ao que significa

- a) Deslocamento — ____ b) Movimento não locomotor — ____ c) Equilíbrio — ____ d) Criação — ____

- 1) Ficar numa posição firme, controlando o corpo 2) Mudar de lugar acompanhando a música 3) Inventar e combinar movimentos com os colegas 4) Rodar, balançar ou esticar sem sair do lugar

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para criar uma coreografia.

____ Experimentar os movimentos com a música ____ Escolher o motivo ou tema ____ Apresentar aos colegas ____ Combinar os movimentos em sequência

6. Verdadeiro ou Falso

- a) Na dança, o mesmo movimento pode ser feito de maneiras diferentes. → ____
- b) A estrutura rítmica da música é o mesmo que a letra da música. → ____
- c) A exploração do movimento a pares serve para descobrir soluções em conjunto. → ____
- d) Só se dança depois de o professor mostrar todos os movimentos. → ____

7. Completa a tabela

Elemento	Exemplo
Deslocamento	_____
Movimento não locomotor	_____
Equilíbrio	_____
Motivo ou tema	_____

8. Escreve D (deslocamento) ou N (não locomotor)

- a) Andar para o lado a acompanhar a música. → ____
- b) Rodar sobre si mesmo, no mesmo lugar. → ____
- c) Saltar para a frente com os dois pés. → ____
- d) Balançar os braços sem sair do lugar. → ____
- e) Deslizar para trás, a acompanhar a melodia. → ____
- f) Esticar e encolher o corpo parado. → ____

9. Responde por escrito

- a) Explica a diferença entre deslocamentos e movimentos não locomotores.
- b) Diz o que combinas com o teu par antes de criar uma coreografia.

10. A tua coreografia

Escreve um motivo e dois movimentos para a tua coreografia: um deslocamento e um não locomotor.

Motivo: _____

1) Deslocamento: _____ 2) Não locomotor: _____

Soluções

1. a) V b) V c) F (a dança segue a estrutura rítmica e a melodia) d) V
2. a) deslocamentos b) locomotores c) motivo d) pulsação
3. a) 2 b) 1 c) 2
4. a) 2 b) 4 c) 1 d) 3
5. 1 — Escolher o motivo ou tema; 2 — Experimentar os movimentos com a música; 3 — Combinar os movimentos em sequência; 4 — Apresentar aos colegas.
6. a) V b) F (a estrutura rítmica é a organização das batidas, não a letra) c) V d) F (explora-se e criam-se movimentos próprios)
7. Deslocamento — andar, correr ou saltar a acompanhar a música. Movimento não locomotor — rodar, balançar, esticar ou encolher no mesmo lugar. Equilíbrio — ficar numa posição firme, sobre um ou dois apoios. Motivo ou tema — a ideia que a coreografia mostra, combinada com os colegas e o professor.
8. a) D b) N c) D d) N e) D f) N
9. (Exemplo) a) Os deslocamentos mudam o corpo de lugar; os movimentos não locomotores fazem-se no mesmo lugar, como rodar ou balançar. b) Combinamos o motivo, quem faz cada movimento e em que parte da música entra cada um.
10. (Exemplo) Motivo: uma viagem de barco. 1) Deslocamento: andar em ziguezague como as ondas. 2) Não locomotor: balançar os braços no mesmo lugar.