

Dança e Patinagem — Resumo

4.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: As duas subáreas à escolha da escola — as Atividades Rítmicas Expressivas (dança), com as três famílias de movimento e a criação a pares, e a patinagem, com o equilíbrio, a segurança e os percursos variados.

1. Dança: atividades rítmicas expressivas

Na dança o corpo **diz alguma coisa**: não basta mexer-se, é preciso mostrar uma ideia. Por isso se usa um **motivo** ou tema — uma ideia combinada com os colegas e com o professor — e se escolhem os movimentos que melhor a mostram.

2. As três famílias de movimento

- **Deslocamentos** — mudam o corpo de lugar: andar, correr, saltar, deslizar, rastejar.
- **Movimentos não locomotores** — fazem-se *no mesmo lugar*: rodar, balançar, esticar, encolher, torcer, dobrar.
- **Equilíbrios** — ficar numa posição firme, sobre um ou dois apoios, sem tremer.

A dança combina as três: um deslocamento, um equilíbrio e um movimento no lugar, ligados, já é uma frase de dança.

3. Música: estrutura rítmica e melodia

A **estrutura rítmica** é a organização das batidas — o que se conta para entrar a tempo. A **melodia** é a linha de notas que dá o carácter da música. A dança segue as duas: os movimentos entram na batida certa e acompanham o ambiente da melodia. A **pulsação** é a batida regular, que se pode contar em voz alta.

4. Criar a pares: três momentos

- **Exploração** — experimentar movimentos, sem se preocupar em acertar à primeira.
- **Exercitação** — repetir os movimentos escolhidos até saírem sempre iguais.
- **Criação** — juntar os movimentos numa sequência própria e apresentá-la.

A pares, o primeiro passo é **combinar**: o motivo, quem faz o quê e em que parte da música entra cada movimento.

5. Patinagem: equilíbrio primeiro

Sem equilíbrio não há patinagem: o corpo desliza sobre rodas e qualquer desequilíbrio acaba no chão. Por isso se começa devagar, com os joelhos ligeiramente fletidos e o peso controlado, antes de procurar velocidade.

6. Deslocar-me com intencionalidade e oportunidade

Intencionalidade é saber *para onde* vou e *porquê*. **Oportunidade** é escolher *quando* — o momento de virar, de travar, de parar ou de passar por um espaço livre. É a diferença entre deslizar à deriva e fazer um percurso com um objetivo.

7. Segurança e percursos variados

Antes de patinar verifica-se o **material** (patins apertados, capacete e proteções), o **piso** e o **espaço**. Os percursos variados juntam retas, curvas, mudanças de direção e paragens — e cada parte pede uma ação diferente: acelerar na reta, reduzir na curva, parar num espaço livre.

8. Tabela: tarefa e o que se controla

Tarefa do 4.º ano	O que se controla
Andar e rodar ao ritmo da música	Deslocamento e movimento não locomotor
Parar numa posição firme a seguir a um salto	Equilíbrio
Entrar na batida certa	Estrutura rítmica e pulsação
Criar uma sequência a pares	Motivo combinado com os colegas
Deslizar sobre os patins	Equilíbrio e segurança
Contornar uma curva do percurso	Intencionalidade e oportunidade
Parar num espaço livre	Controlo da velocidade

9. Erros comuns

- Chamar deslocamento a rodar ou balançar no mesmo lugar.
- Mover-se sem acompanhar a batida, como se a música não existisse.
- Confundir a estrutura rítmica com a letra da música.
- Começar a patinar sem apertar os patins ou sem capacete.
- Ganhar velocidade antes de dominar o equilíbrio e a paragem.

10. Pontos-chave

Para não esquecer: dança como atividade rítmica expressiva · deslocamentos · movimentos não locomotores · equilíbrios · motivo ou tema · estrutura rítmica e melodia · pulsação · exploração, exercício e criação · combinar a pares · patinagem com equilíbrio · capacete e proteções · intencionalidade e oportunidade · percursos variados.