Atividades Rítmicas Expressivas — Ficha

5.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Interpretar sequências de elementos técnicos elementares de dança, danças sociais e danças tradicionais em coreografias individuais e de grupo, aplicando os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.

1. Verdadeiro ou Falso

a) As atividades rítmicas incluem a dança, as danças sociais e as danças tradicionais. → ____

b) A expressividade depende do motivo da composição. → ____

c) Numa coreografia de grupo não é preciso sincronizar os movimentos. → ____

d) O ritmo e a música são importantes nestas atividades. → ____

e) Apreciar uma coreografia é dizer «gostei» ou «não gostei», sem critérios. → ____

2. Completa

a) As três famílias são a ____, as danças sociais e as danças ____.

b) O critério usado para apreciar e compor é a ____.

c) As coreografias podem ser individuais ou em ____.

d) Antes de dançar, é preciso ouvir e contar a ____.

e) Ao apreciar, usamos ____ e não apenas gostos pessoais.

© 2026 Estudantices

3. Liga cada termo à sua definição

1. Coreografia · 2. Motivo · 3. Pulsação · 4. Sincronização

a) Batida regular que se sente na música. → ____

b) Sequência de movimentos organizada com uma intenção. → ____

c) Tema ou ideia que dá sentido à composição. → ____

d) Fazer os movimentos ao mesmo tempo que os colegas. → ____

4. Escolha múltipla

a) Contar a música serve para: a) descansar b) fazer os passos coincidir com a batida c) escolher o figurino

b) Uma dança tradicional portuguesa é: a) o vira b) a valsa c) o hip-hop

c) Numa coreografia de grupo, quando alguém falha deve-se: a) rir b) apoiar e continuar c) parar todos

5. Responde por escrito

a) Descreve uma coreografia de oito tempos que saibas fazer.

b) Como se sincroniza um grupo durante uma coreografia?

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **F** — a sincronização é essencial d) **V** e) **F** — aprecia-se com critérios.

2. a) **dança** e danças **tradicionais** b) **expressividade** c) em **grupo** d) **música** e) **critérios**.

3. 1–b) 2–c) 3–a) 4–d).

4. a) **b)** fazer os passos coincidir com a batida b) **a)** o vira c) **b)** apoiar e continuar.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: quatro tempos com passos para a frente e para trás e quatro tempos com palmas e gestos, repetindo no fim. b) Contando a música em conjunto, marcando as entradas e as mudanças de formação e repetindo por partes até todos coincidirem.

© 2026 Estudantices