

ELISANGELA JAWORSKI

PROPOSTA METODOLÓGICA DO ENSINO DA
DANÇA DE 5.^a A 8.^a SÉRIE DO 1.º GRAU

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Graduação de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

1994

ELISANGELA JAWORSKI

PROPOSTA METODOLÓGICA DO ENSINO DA DANÇA DE 5ª À 8ª SÉRIE
DO 1º GRAU

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: M.S. Professora Vera Lúcia Domakoski

SUMÁRIO

RESUMO	v
1. INTRODUÇÃO	01
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	01
1.2 JUSTIFICATIVA.....	03
1.3 OBJETIVOS.....	04
2. REVISÃO DE LITERATURA	05
2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA E A DANÇA.....	05
2.2 CARACTERÍSTICAS BIO-PSICO-SOCIAIS DOS ADOLECENTES.....	08
2.3 A EDUCAÇÃO FÍSICA DE 5ª À 8ª SÉRIE DO 1º GRAU.....	10
2.4 VALORES MOTORES DA DANÇA.....	12
2.4.1 Esquema Corporal.....	12
2.4.2 Coordenação.....	13
2.4.3 Equilíbrio.....	14
2.4.4 Lateralidade e Lateralização.....	15
2.4.5 Ritmo.....	15
2.5 TIPOS DE DANÇAS QUE PODEM SER CONSIDERADAS COMO MEIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	17
2.5.1 Aeróbica.....	17

2.5.2 Expressão Corporal.....	18
2.5.3 Danças Folclóricas.....	18
2.5.4 Dança de Salão.....	19
2.5.4.1 Vaneira/Vaneirão.....	19
2.5.4.2 Chote.....	20
2.5.4.3 Valsa.....	20
2.5.4.4 Tango.....	20
2.5.4.5 Samba.....	20
2.5.5 Dança Jazz.....	21
2.5.6 Street Dance.....	21
2.5.7 Ginástica Jazz.....	22
2.5.8 Sapateado.....	23
3. CONCLUSÃO.....	24
4. RECOMENDAÇÕES.....	26
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29
ANEXOS.....	32

RESUMO

A dança, imitando a natureza, surgiu por uma necessidade de movimento. Considera como uma das formas mais antiga de expressão humana, a dança, através dos tempos, foi se firmando como uma atividade que possibilita o indivíduo a experimentar sua corporeidade, criatividade e naturalidade de expressão. Na adolescência, a dança vem assumir um papel extremamente importante, de auxiliar o jovem a descobrir novas formas de movimentos, a entender o ritmo de seu corpo, a se auto-conhecer, enfim, a integrar-se com o meio no qual está inserido. O adolescente, em consequência do crescimento exagerado, como afirma NODA (1984, p.28), apresenta uma constituição física delicada e o exercício físico realizado nesta atividade artística, auxilia o melhor funcionamento orgânico, a obtenção do desenvolvimento ósseo equilibrado e da estrutura muscular proporcionada. A dança nas escolas de 1º grau, se apresenta como um meio de expressão aos jovens, de modo a desenvolver o senso rítmico, ajudando o educando a liberação de seus movimentos e sentimentos, opondo-se a mecanização e a imitação, desenvolvendo assim sua personalidade.

1. INTRODUÇÃO

A Educação Física é uma área do conhecimento, que visa suprir as necessidades da sociedade contemporânea tais como lazer, saúde, integração, sociabilização, etc. Como área do conhecimento, possui conteúdos e estudos sistematizados. Os conteúdos são parte integrante do conhecimento que, historicamente assume um significado e, portanto, há necessidade de se transmitir sistematicamente no interior da escola.

Segundo a PROPOSTA DA PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA (1992), esse corpo de conhecimentos compreende os saberes da cultura erudita (classe dominante) e da cultura popular (classe popular). A articulação necessária entre ambos, sem fragmentar o senso comum e o saber científico, consolidará a democratização do ensino e para isso, esta sistematização dos conteúdos deve partir da leitura concreta da realidade do aluno, ou seja, das experiências corporais e do contexto social em que está inserido.

1.1 PROBLEMA

A Educação Física contemporânea, na maioria das vezes, tem se manifestado de maneira unilateral, ou seja, dando ênfase aos esportes de competição,

descaracterizando assim, o papel da Educação Física escolar, limitando-se apenas ao rendimento físico.

Os conteúdos que fazem da Educação Física escolar, uma disciplina de grande valia nas escolas de 1º e 2º graus, segundo o CURRÍCULO BÁSICO PARA A ESCOLA PÚBLICA DO ESTADO DO PARANÁ (CBEPPR, 1992) são os conteúdos de ginástica, danças, jogos e esportes que deverão cumprir um papel verdadeiramente educativo nos currículos escolares.

Mas, vivenciando as aulas ministradas por profissionais formados em Educação Física, constata-se que a dança é tratada com desdém por parte dos professores, talvez por falta de domínio do conteúdo ou comodismo para não ter que preparar as aulas ou até mesmo por insegurança em relação aos alunos.

A Educação Física tem por objetivo próprio de estudo o corpo em movimento, não como mera manifestação cinestésica, mas como um corpo humano em movimento. A dança, como um de seus conteúdos mais abrangentes, é considerada a mais antiga das artes criadas pelo homem. Ela “exprime a ‘alma’ do povo, as características de sua formação étnica, seus hábitos, a tradição de seus costumes, um ritmo próprio expresso no compasso de suas músicas”(CBEPPR, 1992, p.177).

Frente a estes dados, verifica-se a necessidade de criar alternativas metodológicas para o ensino da dança nas escolas. A dança “é uma das mais

raras atividades humanas em que o homem se encontra engajado: corpo, espírito e coração. É uma meditação, um meio de conhecimento, a um só corpo éntropectivo e do mundo exterior”. (BÉJART, citado por, GARAUDY, 1980, p. 9).

Será que além do comodismo e da possível falta de competência, o profissional de Educação Física não aplica a dança como atividade de meio, por falta de uma proposta metodológica mais concreta?

1.2 JUSTIFICATIVA

A importância social deste estudo, está em esclarecer o porque do trabalho da dança nas escolas de 1º grau e como enfrentar o problema cultural já embutido em nossa sociedade, uma cultura masculinizada, que se nega à prática da dança. A dança “é tão importante para criança quanto falar, contar ou aprender geografia. É essencial para a criança, que nasce dançando, não desaprender esta linguagem, pela influência de uma educação repressiva e frustrante”. (BÉJART, citado por, GARAUDY, 1980, p. 10).

A justificativa principal deste trabalho está em demonstrar a importância da dança como meio educativo, valorizando sua prática pedagógica, no ensino de 5ª a 8ª séries do 1º grau, visando assim contribuir para o enriquecimento das aulas

de cultura e formação corporal.

1.3 OBJETIVOS

- Apresentar aos professores de Educação Física o grande valor do ensino da dança nas escolas de 1º grau, abrangendo 5ª a 8ª séries.

- Delimitar os caminhos, isto é, a metodologia aplicada, para que ocorra o aprendizado da dança.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA E A DANÇA

Segundo o CURRÍCULO BÁSICO PARA A ESCOLA PÚBLICA DO ESTADO DO PARANÁ (1992, p. 177), o corpo em movimento é o objeto da Educação Física. Então deve-se partir da análise deste movimento e das diversas expressões corporais do homem em suas relações sociais, para que possa haver uma seleção de conteúdos historicamente colocados.

A Educação Física e a dança encontram-se em um mesmo patamar, no que diz respeito aos objetivos.

Segundo CLARO (1988, p. 65), pode-se particularizar os seguintes objetivos:

- A Educação Física visa facilitar ao indivíduo uma formação corporal globalizada, através de exercícios físicos que exigem um aprimoramento da coordenação com um gasto menor de energia.
- A dança visa o mesmo, dando ênfase a uma sutil percepção do movimento como um todo, resultando num belo gesto, dando satisfação a quem faz e a quem assiste.
- A Educação Física se bem orientada, colabora em muito para o quadro de

coordenação geral do ser humano.

- A dança “traz na sua base, independente da escolha da técnica, um compromisso com a arte de dançar”(FISCHER, citado por, CLARO, 1988, p.66).

A Educação Física precisa da estratégia de conhecimento do corpo, que é utilizada na dança, e a dança necessita das bases teóricas da Educação Física, mais a aproximação com exercícios naturais da história desde os seus primórdios.

Ainda para CLARO (1988, p.66), a dança complementariza positivamente a atuação do professor de Educação Física, mas infelizmente, devido a cultura machista, não são possíveis movimentos de liberdade corporal nem a nível de experimentação.

Sendo assim, a dança “fica comprometida no seu lado educativo, quando a sociedade carente de informação, pressupõe corpos perfeitos e específicos para a arte de dançar, discriminando e elitizando seres humanos que trazem consigo a vontade natural de se movimentar” (CLARO, 1988, p.67).

Surge então um questionamento:

Por que dançar?

Para OSSONA (1988, p.08), seria por uma necessidade interior muito mais próxima do campo espiritual que do físico. É através do corpo, complementa OSSONA (1988, p.08), que o indivíduo se faz presente, que transmite seus sentimentos, “seus movimentos, que progressivamente vão ordenando em tempo

e espaço, são a válvula de liberação de uma tumultuosa vida interior que ainda escapa à análise”(OSSONA, 1988, p.09).

A dança tem sido de grande valor educacional, além de ser um importantíssimo meio de transmissão da cultura. Tanto para as crianças, quanto para os jovens, a dança desempenha “uma função catalisadora natural das energias físicas, psíquicas e emocionais, ao mesmo tempo que desenvolve o domínio corporal, a percepção de espaço, a capacidade criadora e o senso artístico-estético“ (REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS, 1987, p. 35).

Para OSSONA (1988, p. 09), a dança não se preocupa com o físico, como a ginástica, e nem com a competição, como nos esportes. Ela simplesmente traz uma compensação física no sentido de movimento de todo o corpo, fornecendo a possibilidade de descarga de tensões e, do ponto de vista social, visa unir um grupo de indivíduos que num dado momento se dedicam de forma total a esta atividade.

Assim sendo, como ressalta FUX (1983, p. 40), a dança não deve ser privilégio daqueles que se dizem dotados, ela deve ser ministrada na educação comum, como uma matéria de valor estético, de peso formativo, físico e espiritual.

2.2 CARACTERÍSTICAS BIO-PSICO-SOCIAIS DOS ADOLESCENTES

Segundo KRECH e CRUTCHFIELD (1980, p. 69), a adolescência refere-se ao período entre a puberdade e a vida adulta. O início da adolescência pode ser limitado precisamente (pois é definido pelo critério específico da maturidade sexual), o seu ponto final pode ser demarcado de forma apenas aproximada, pois não existe diferenciação nítida entre a adolescência e a vida adulta.

Segundo BEE (1984, p. 113), os músculos e ossos desenvolvem-se visivelmente na adolescência, quando ocorre um segundo “estirão do crescimento”, com um aumento na densidade muscular e no comprimento das fibras.

A interação com os companheiros durante a adolescência, apresenta qualidades mais coesas e duráveis. Muitos dos grupos dessa idade, são formados por interesses em comum.

Para BEE (1984, p. 288), no início da adolescência, dentro da turma, existem grupos menores chamados de **panelinhas** que tendem a ser grupos do mesmo sexo, mas no final da adolescência, podem ser compostas por três ou quatro casais que compartilham a mesma atividade.

Com o adolescente surgem alguns problemas específicos de crescimento e adaptação social. Para CLARO (1988, p. 53), ao trabalhar com adolescentes é

necessário que haja uma compreensão da reorganização do esquema-corporal, tendo-se um maior entrosamento teórico entre: idade óssea, função hormonal, metamorfose pubertária interna e externa, sexualidade do adolescente, nutrição e adaptação social para que ele (adolescente) sinta-se motivado a praticar alguma atividade física que o complementaria positivamente na sua formação psicológica e física.

Complementando, NODA (1984, p. 28) salienta que as características do adolescente são as tensões, a angústia, os estados d'alma repressivos e oscilantes e sobretudo as variações de humor, que podem ser atenuados pelo efeito repousante e relaxante da música que acompanha as aulas de dança.

Segundo GROSSL (1992, p. 19), o adolescente possui um sentimento de auto-crítica e auto-valorização bastante intensos que, nas aulas de Educação Física, deverão ser bem trabalhados, sendo importante nesta fase, propor desafios para que os jovens possam cumprir.

Para NODA (1984, p. 28), a dança na adolescência torna-se de grande utilidade, por ser executada com prazer, retardando assim a fadiga. Também colabora para correção da postura, característica desta fase, em virtude do crescimento excessivo ou de posições viciosas, adquiridas no estudo ou no trabalho.

Sendo assim, a dança só vem a contribuir para a formação do jovem, na

medida em que estimula o seu senso de responsabilidade, de criatividade, de elaboração de novos conhecimentos e sobretudo no convívio social, entrosando-se com maior facilidade nas **turminhas** e conhecendo seus próprios limites como ser humano.

2.3 A EDUCAÇÃO FÍSICA DE 5ª A 8ª SÉRIE DO 1º GRAU

Os conteúdos de Educação Física que são sugeridos de 5ª a 8ª série do 1º grau, segundo o CBEPPR (1992, p. 178), são: Ginástica, Danças, Jogos e Esportes e estes conteúdos deverão cumprir um papel verdadeiramente educativo, onde o professor deverá levar em consideração para organização destes:

- Suas origens, o que se produziu historicamente nas relações sociais;
- O desenvolvimento da criança como um ser social;
- A valorização da criança inserida num contexto social;
- O professor deve evitar exercícios mecânicos, evitando o reprodutivismo, sem o entendimento;
- Sua história, de que o desenvolvimento do corpo em movimento se dá através da ginástica, danças, jogos e esportes numa visão histórico-crítica;
- E, finalmente, que os educandos conheçam as regras e que possam mudá-las a partir da realidade em que estão inseridos.

A ginástica e a dança, segundo o CBEPPR (1992, p. 185), são práticas

corporais que se apresentam atualmente em nossa sociedade e que por falta de domínio do conteúdo por parte dos professores, não são trabalhados de 5ª à 8ª séries do 1º grau, sendo que competiria a Educação Física, trabalhar com os elementos da cultura corporal relacionados à sociedade brasileira, buscando assim, elevar o nível de consciência corporal do educando.

Os jogos envolvem conteúdos e ações pré-estabelecidas, que regularão a atividade do grupo, contribuindo para a compreensão de como são estabelecidas as regras e normas de convivência social.

Nos esportes se faz necessário, através da ação pedagógica, uma incursão na história para assimilar o conhecimento das formas que os esportes tomaram e tomam em sua expansão pelos diversos segmentos da sociedade.

A educação do corpo em movimento deverá propiciar ao educando uma tomada de consciência e domínio de seu corpo e, a partir daí, contribuir para o desenvolvimento das suas possibilidades de aprendizagem.

Para complementar, o CBEPPR (1992, p. 184) destaca que, além de trabalhar com a criança e o adolescente, os elementos que compõem o meio social e cultural, se torna importante oportunizar condições para que os educandos possam identificar o que existe, o que foi transformado, como e porque e quais os fatos que ocasionaram as transformações. Fazem-se necessárias estas reflexões para possibilitar à criança e ao adolescente, a darem-se conta de

estarem em um determinado espaço e tempo social, tomando consciência de seus corpos e suas relações.

2.4 VALORES MOTORES DA DANÇA

Segundo a PROPOSTA DA PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA (1992), a expressão e a criação são próprias do ser humano e independem de fator cultural ou condição física; através da educação rítmica e da expressão corporal, a dança contribui para uma formação globalizada para que o aluno atinja o auto-conhecimento.

Além de propiciar uma compensação físico-psíquica, a dança colabora para o desenvolvimento de:

2.4.1 ESQUEMA CORPORAL

Segundo LE BOUCH (1982, p.29), o esquema corporal “é a organização das sensações relativas ao próprio corpo, com relação aos dados do mundo exterior”. POPPOVIC (citado por, ARAUJO, 1984, p. 17) complementa dizendo que o esquema corporal “é a consciência do próprio corpo, de suas partes, dos movimentos corporais, das posturas e das atitudes”.

O esquema corporal trabalha não somente as noções do corpo e suas funções como também suas expressões ao contato com outras pessoas, a evolução do gesto e da linguagem gestual.

Segundo o CBEPPR (1992, p. 179), o esquema corporal se desenvolve na medida que se compromete em fazer com que a criança conheça o seu próprio corpo, suas partes e sua capacidade de movimentação no espaço.

2.4.2 COORDENAÇÃO

Segundo GUISELINI (1982, p.45), a economia e a fluência do movimento são características de uma boa coordenação, que por sua vez é componente qualitativa da motricidade.

Sendo assim, para que a criança tenha conhecimento do seu corpo, a dança procura desenvolver em suas práticas de movimentação, exercícios que englobem a coordenação ampla, que busca a harmonia e o controle dos movimentos amplos e a coordenação fina, onde os exercícios colocam em ação, pequenos grupos musculares, trabalhando paralelamente com a coordenação óculo-manual, óculo pedal e a coordenação músculo-facial, que transformam os músculos faciais em maravilhosas expressões de completa satisfação pessoal.

A coordenação “expressa a característica observada a partir da aprendizagem do movimento que, através da consciência corporal, vai paulatinamente integrando corpo e mente”(DANTAS, 1983, p. 69).

2.4.3 EQUILÍBRIO

O equilíbrio “é a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares, com o propósito de sustentar o corpo sobre uma base”(TUBINO, 1979, p. 11).

Segundo LE BOUCH (1982, p. 33), a locomoção e a atitude em pé, não são possíveis num indivíduo que não possui equilíbrio. As atividades de equilíbrio, assim como toda e qualquer habilidade, necessitam ser exploradas e utilizadas com muita frequência.

Do ponto de vista educativo, o equilíbrio é um fator sempre presente, quando se realiza atividades de coordenação, podendo ser trabalhado estática e dinamicamente.

Através da prática de atividades rítmicas, como sejam, a dança, a expressão corporal e os jogos rítmicos, encontram-se uma grande variedade de movimentos para a educação desta habilidade.

2.4.4 LATERALIDADE E LATERALIZAÇÃO

Segundo o CBEPPR (1992, p. 180), para se trabalhar a lateralidade, que é a manifestação de um lado preferencial de ação, vinculado ao hemisfério cerebral, é importante que não se discrimine a direita e a esquerda. Ambos os braços, pernas, mãos, pés, ouvidos devem ser trabalhados, possibilitando assim, que o aluno sinta a sua preferência lateral, sem pressões ou direcionamentos. Faz-se necessário também que a lateralização se faça presente na ação pedagógica, uma vez que o aluno precisa se organizar e se situar no espaço, dominando então, a direita e a esquerda.

Para PEREIRA (1994), nas danças são trabalhados constantemente a lateralidade e a lateralização dos alunos, tanto nas aulas, quanto nas montagens de séries, seqüências e coreografias, estimulando mais uma vez o senso criativo dos alunos.

2.4.5 RITMO

Segundo ARAÚJO (1984, p.30) ritmo é uma palavra de origem grega que significa ondular, flutuar. O ritmo, não só faz parte integrante da música, como do cotidiano e atua desde a parte fisiológica como também nas ações e sucessões de

fenômenos externos.

Para LE BOUCH (1982, p.45), o ritmo relaxa, alivia e automatiza o movimento. O processo rítmico permite que o trabalho seja menos pesado.

O ritmo “é a influência natural de um movimento ou seqüência de movimentos corporais”(BARBANTI, 1979, p. 31).

Para ARAÚJO (1984, p.19), o ritmo retrata o temperamento, o caráter e disposição, pois é inato nos seres humanos, diariamente ouve-se, sente-se e vive-se com ritmo, cada indivíduo de acordo com a sua sensibilidade, com a sua maneira de ser, ele é individual e deve ser respeitado:

“A obtenção gradativa das capacidades de coordenação neuro-muscular, rapidez, percepção espaço-temporal, equilíbrio e força muscular, encontra no trabalho rítmico, um auxílio imprescindível, pois o ritmo disciplina a coordenação, o equilíbrio, economiza esforço e concentra atenção”. (PALLARES, 1981, p.62).

PEREIRA (1994) complementa dizendo que pode-se verificar o ritmo próprio de cada indivíduo, quando se trabalha a expressão corporal, que é uma linguagem do corpo, através do qual o ser humano transmite toda a sua maneira de ser, sendo assim, transmite o seu ritmo. Através da dança, pode-se desenvolver e apurar ainda mais o ritmo dos alunos, trabalhando com exercícios variados e de várias cadências.

2.5. TIPOS DE DANÇAS QUE PODEM SER CONSIDERADAS COMO MEIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2.5.1 aeróbica

Para PAVLOVIC (1987, p.04), aeróbica é uma troca de movimentos sucessivos ligados num ritmo musical. São movimentos de dança, de ginástica, de atletismo que dependem da escolha do professor. Só a beleza do movimento e do gesto executado não basta: o conteúdo da execução e o resultado obtido também contam.

Segundo MORITZ (1992, p.11), “é a atividade física de intensidade moderada e longa duração (mais de cinco minutos), composta de movimentos generalizados e que utilizam predominantemente a fonte energética aeróbica com o objetivo principal de melhorar a resistência cardiocirculo-respiratória”.

PAVLOVIC (1987, p.05), ainda complementa que é indispensável colocar em ação progressivamente e de maneira igual todos os músculos do corpo humano, colocar em movimento cada articulação, fortalecer todas as partes do corpo reforçando a respiração e, enfim acalmar o organismo com exercícios de relaxamento.

2.5.2 EXPRESSÃO CORPORAL

Segundo o CBEPPR (1992, p.180), a expressão corporal “é uma linguagem do corpo através do qual o ser humano transmite toda a sua maneira de ser”.

Para DELIMBEUF (1987, p.32), tenta-se através da expressão corporal, “(re) instaurar uma vivência corporal sobre o modo de estar, inseparável de uma relação com o outro, a autenticidade na comunicação”.

A expressão corporal se “enraíza a arte do movimento na vida, no cotidiano, onde o ser humano expressa sensações, emoções, sentimentos e pensamentos, onde o seu ensinamento é orientado para que, ao se expressar através dos gestos, mímicas, o aluno possa realizar uma ação catártica” (PEREIRA,1994).

2.5.3 danças folclóricas

A dança folclórica, através da Educação Física, contribui de maneira relevante na formação integral do educando.

Para QUIMELLI (1984, p, 21), as danças folclóricas geralmente são de execução simples, pois baseiam-se em movimentos naturais. Os objetivos educacionais das danças folclóricas devem conscientizar os alunos que estes tipos de danças são modelos culturais de expressão coletiva e individual e deve-se

também orientar a preservação das origens, valores culturais e tradicionais do povo.

Segundo HURTADO (1983, p.71), as atividades folclóricas são uma decorrência natural das atividades rítmicas, realizadas através de esquemas de movimentos dinâmicos mais elaborados, nas quais a sensibilidade musical, o ritmo, o tempo e a expressão pessoal (comum e não verbal) entre outros, possibilitam uma melhor adaptação das qualidades bio-psico-físico-sociais da criança, aos costumes, tradições e valores étnicos-culturais de uma cidade, região ou país.

2.5.4 dança de salão

2.5.4.1 vaneira/vaneirão: Segundo INDIO GUARACY (citado em MORALLES, 1992, p.27), o vaneirão nasceu na ilha de Cuba, em Havana. Foi levado para a Europa e de lá veio para o Brasil, instalando-se mais precisamente no Rio Grande do Sul. A denominação varia de acordo com a forma de execução: mais lenta (vaneirinha), mais marcada (vaneira marcada), ou mais miudinha (vaneirão).

A vaneira é dançada através de passos de polka alternados (dois e dois e/ou dois e um), adaptando-se ao ritmo mais lento ou mais rápido.

2.5.4.2 CHOTE: Para o INDIO GUARACY (citado por MORALLES, 1992, p.28), os imigrantes alemães, aqui chegados, trouxeram em sua bagagem cultural, gêneros musicais e motivos coreográficos que sobrevivem até hoje, dentre estes, o chote.

No Rio Grande do Sul, o chote cadenciou-se de um modo mais marcado, de forma a oportunizar o gaúcho a dar vazão a sua teatralidade, mostrando-se em um **Chote Figurado**.

2.5.4.3 VALSA: A valsa surgiu, segundo a revista CAPRICHIO(1992), no século XVII. De origem alemã e de procedência francesa, veio para o Brasil por volta de 1830, sendo muito dançado durante o 1º e 2º império. Na época, era considerada maldita, pois as pessoas nunca haviam dançado tão perto um do outro. No século XX, passou a ser dançada pelos noivos, nos casamentos tradicionais.

2.5.4.4 TANGO: Segundo INDIO GUARACY (citado por MORALLES, 1992, p.28) o tango, teve sua origem na Argentina, sendo levado para a Europa. Na França recebeu muitas críticas por ser uma dança imoral, sofrendo com isso ataques pelo Papa Pio X, que recomendou substituir o tango pela **Furlana**, uma dança aceita pelos Papas e considerada moral.

2.5.4.5 SAMBA: Para INDIO GUARACY (citado por MORALLES, 1992, p.28)

o samba é um ritmo tropical, elegante, sem passos complicados. Teve sua origem na África, e no início era dançado em roda, igual ao Batuque.

No Brasil, tomou forma urbana em 1917, substituindo o maxixe - apresentase em compasso 2/4.

2.5.5 DANÇA JAZZ: Segundo MORATO(1993, p.10), a dança jazz pode ser descrita como uma forma artística versátil e acessível até aos não-treinados.

Estilos diferentes da dança jazz incluem o primitivo, o afro-cubano, o americano, o latino, o indiano, a comédia musical e a discoteca. Têm “elementos do teatro do humor e do drama, além da acrobacia, balé moderno e dança moderna”

(MORATO,1993, p.11).

É, segundo HORST e RUSSEL (citados em MORATO,1993, p.11), “a expressão do dia-a-dia da América urbana, identificada pela realidade do povo nas suas manifestações de humor, sensualidade, sofisticação e drama”.

2.5.6 STREET DANCE: Para KALLUF (1994, p.01), o street dance é uma dança de rua que surgiu nos Estados Unidos, mais precisamente nos guetos novaiorquinos. É um estilo que trás consigo, tendências do Break e do Funk com um ritmo bem marcado do Rap. É um estilo de dança mais agressivo, devido a execução de movimentos com muita energia, intensidade e precisão.

Ainda KALLUF (1994, p.02), deixa claro que os objetivos do street dance são muito importantes e que devem ser seguidos com atenção, para que se possa obter resultados benéficos com prática da dança, tanto para o físico do dançarino, quanto pela liberação da agressividade.

2.5.7 GINÁSTICA JAZZ: Segundo MORATO (1993, p.13), a ginástica jazz tem nas suas bases, a dança jazz e a ginástica neo-sueca. A ginástica jazz “é um método ginástico, construído sobre os elementos ritmicos da dança e da música jazz” (MORATO, citado em, MORATO, 1993, p.12).

Considerando a importância significativa da ginástica como um meio válido para a Educação Física e a dança sendo uma válvula de escape das ansiedades e e incertezas dos adolescentes, MONICA BECKMAN (citado por MORATO,1993, p.12), resolveu adaptar os passos de dança de uma forma mais simples, mas que estimulasse os jovens escolares a praticar uma atividade física aliada a descontração, em que as pessoas pudessem sentir-se bem física e mentalmente.

Para DÂMASO (citado por MORATO,1993, p.12), a esta atividade denominou-se, o que pode significar que está a meio caminho entre a ginástica tradicional **ginástica jazz** e a dança jazz.

Complementando, MORATO diz que a ginástica jazz apresenta:

Qualidades que positivam sua ação: a música é ativa e estimulante, o seu ritmo marcado auxilia a execução dos movimentos, tem alicerce nos movimentos naturais que estão, juntamente com a música, ligados à vida, é

um programa de treinamento para todo o corpo que usa muitas variações de movimentos para cada parte; estimula a integração corpo e mente, e por último, através da música jazz, permite a improvisação e expressão. O corpo funciona como uma orquestra. (MORATO, citado em MORATO, 1993, p.13).

2.5.8 SAPATEADO: Segundo a apostila de dança aplicada à educação física da UFPR (1991, p. 197), o sapateado (Top Dance) nasceu de uma fusão cultural entre os irlandenses e africanos, na América do norte. A maioria dos movimentos do sapateado são executados numa forma básica, em pé, com os joelhos flexionados. O som é muito importante, pois muitos exercícios são realizados em pé apenas com os calcanhares. É muito importante deixar e manter as pernas, joelhos, pés e quadril relaxados.

Os sapatos devem ser leves e flexíveis e devem adaptar-se confortavelmente, proporcionando sustento para os pés.

Os taps (chapinha metálica) devem ser de material sólido do tipo para parafusar. E, em relação ao piso, a melhor superfície para o sapateado é um tablado de madeira.

A dança, “é o aprendizado de uma nova linguagem corporal, um diálogo entre os movimentos e o nosso ser. É um esporte e ao mesmo tempo uma meditação e um estudo dos conhecimentos introspectivos e do mundo exterior” (APOSTILA DE DANÇA APLICADA À EDUCAÇÃO FÍSICA, 1991, p.199).

3. CONCLUSÃO

Analisando o que foi estudado na revisão de literatura, verificou-se que a Educação Física e a Dança utilizam-se de objetivos equivalentes no que diz respeito à cultura corporal. A Educação Física precisa da estratégia do conhecimento do corpo, que é utilizada na Dança, e a Dança necessita das bases teóricas da Educação Física, mais a aproximação com exercícios naturais da história do homem desde os seus primórdios.

Se bem direcionada, a dança estimula o senso de responsabilidade, de criatividade, estimula o jovem a conhecer seus próprios limites como ser humano.

A dança não se resume as técnicas perfeitas de movimentação corporal. Dançar é movimentar o corpo dentro de qualquer ritmo, propiciando uma compensação físico-psíquica, colaborando também para o desenvolvimento da produção criativa com total liberdade de criação de movimentos, preparando o aluno para a aquisição de habilidades motoras específicas e promovendo a educação estética, tanto pela execução, apreciação do movimento quanto pela satisfação de realizar a atividade.

Uma vez que a dança seja aceita pelos professores de Educação Física, como conteúdo integrado nas atividades curriculares, faz-se necessário que eles se interessem do conteúdo de uma forma ativa e estimulante. Logo, uma proposta

metodológica do ensino da dança de 5ª a 8ª séries do 1º grau, deve-se dar oportunidade aos professores, vivenciar e apreciar os benefícios da dança, como um conteúdo de real aplicação nas aulas de Educação Física.

Através do estudo comparativo de bibliografias que citam a importância da dança no ensino de 1º grau, concluiu-se que a dança nas escolas, ainda se mostra de maneira retraída, e o que mais segura e trava o seu progresso, são os próprios profissionais de Educação Física que não se conscientizaram de que somente unidos, envolvidos no processo de formação corporal, principalmente no que diz respeito aos adolescentes, conseguir-se-á vencer esta barreiras em relação ao preconceito e à cultura machista que ainda encontramos em nossa sociedade.

4. RECOMENDAÇÕES

Apresenta-se-á uma proposta metodológica do ensino da dança de 5ª a 8ª séries do 1º grau, abrangendo conteúdos variados, os quais deverão ser ministrados seguindo sempre a metodologia da dança elementar, a qual preconiza que todas as modalidades sejam trabalhadas inicialmente com exploração de movimentos, passando para a delimitação e culminando com a criatividade.

5ª série:

Tendo em vista que nesta faixa etária (11 anos), a criança apresenta características de adaptação a um novo meio escolar e características anatomo-fisiológicas no princípio do seu desenvolvimento, sugere-se que sejam aplicados os seguintes conteúdos:

- Danças Folclóricas Nacionais (interdisciplinariedade entre História e Geografia); Vide exemplos anexos 1,2,3.
- Dança Jazz (elementos básicos de movimentação corporal);
- Expressão corporal (auto-conhecimento);

6ª SÉRIE:

Faixa etária entre os 12 e 13 anos, onde os adolescentes já começam a se socializar e a formar as “turminhas” e a apresentar as características anatomo-fisiológicas em pleno desenvolvimento funcional. Sugere-se os seguintes conteúdos a serem trabalhados:

- Danças Folclóricas Nacionais e Internacionais (Interdisciplinariedade entre História e Geografia); Vide exemplos anexos 4,5,6 e 7.
- Sapateado (Iniciação aos passos básicos);
- Dança de salão (samba e marchinhas carnavalescas);
- Ginástica Jazz (exercícios de formação corporal);

7ª SÉRIE:

Tendo em vista que nesta faixa etária que compreende de 13 aos 15 anos, os adolescentes já demonstram suas preferências musicais, amizades mais sólidas e sentimentos mais intensos de auto-crítica e auto-valorização, sugere-se que sejam aplicados os seguintes conteúdos:

- Street Dance (Iniciação, movimentação básica);
- Danças Folclóricas Internacionais; Vide exemplos anexos 8,9 e 10.
- Danças de salão (Vaneira/Vaneirão, Tango e Chote);

8ª SÉRIE:

Faixa etária que compreende dos 14 aos 16 anos, onde ocorre um desequilíbrio emocional.. A escolha de pares pode ser auxiliado com danças que estimulem o contato social, o espírito de solidariedade e de colaboração mútua, e sugere-se os seguintes conteúdos:

- Danças de salão (valsa, samba)
- Jazz (liberdade de expressão, criatividade)
- Aeróbica (condicionamento cardíaco-vascular)
- Street Dance (movimentações em grupos mistos)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- APOSTILA DE DANÇA APLICADA A EDUCAÇÃO FÍSICA. Biblioteca do Departamento de Educação Física, UFPR. Curitiba, 1992/1993.
- ARAÚJO, Maria da Conceição Santos de. **Importância das atividades rítmicas na educação do movimento nas quatro primeiras séries do 1º grau.** Curitiba, 1984. Monografia (Graduação em Educação Física) - Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.
- BARBANTI, Valdir José. **Teoria e prática do treinamento desportivo.** São Paulo: Edgar Blucher, 1979.
- BEE, Helen. **A criança em desenvolvimento.** 3. ed. São Paulo: Harbra, 1984.
- CLARO, Edson. **Método dança-educação física.** São Paulo: Cetec, 1988.
- CURRÍCULO BÁSICO PARA A ESCOLA PÚBLICA DO ESTADO DO PARANÁ Curitiba, 1992.
- DANTAS, E. H. M.. **A prática da preparação física.** Rio de Janeiro: Sprint, 1983.
- DELIMBEUF, Jocelyne. Evolução do conceito de expressão corporal. **Revista Sprint.** Rio de Janeiro - vol. V, nº 2 - mar/abr, 1987.
- FUX, Maria. **Dança, experiência de vida.** São Paulo: Summus, 1983.
- GARAUDY, Roger. **Dançar a vida.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- GROSSL, Cristiane. **O ensino da dança como meio de educação física.** Curitiba, 1992. Monografia (Graduação em Educação Física) - Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.
- GUISELINE, Mauro. **Educação física na pré-escola.** SEED/MEC, 1982.
- HURTADO, Johann. **Glossário básico de psicomotricidade e de ciências afins.** Curitiba: Educa/Editor, 1983.
- KALLUF, Lucyanna. **Apostila de Street dance.** Curitiba: abril/1994.
- KRECH, David; CRUTCHFIELD, Richard. **Elementos de psicologia.** 6. ed. São Paulo: Pioneira, 1980.
- LE BOUCH, Jean. **Educação pelo movimento.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1982.
- MORALLES, Tânia Kruk. **Dança de salão nas escolas.** Curitiba, 1992. Monografia (Graduação em Educação Física) - Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.
- MORATO, Maria Eugênia Brighenti. **Ginástica jazz.** 2. ed. São Paulo: Manole, 1993.
- MORITZ, Marilena Ribas. **Ginástica aeróbica.** Curitiba: Editora da Universidade Federal do Paraná, 1992.
- NODA, Lídia Mieko. **Contribuição para a dança e expressão corporal nas**

- classes de 5ª a 8ª séries do 1º grau.** Curitiba, 1984. Monografia (Graduação em Educação Física) - Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.
- OSSONA, Paulina.** **A educação pela dança.** São Paulo: Summus, 1988.
- PALLARÉS, Zaída.** **Atividades rítmicas para o pré-escolar.** Porto Alegre: Prodil, 1981.
- PAVLOVICK, B.** **Ginástica aeróbica.** Rio de Janeiro: Sprint, 1987.
- PEREIRA, Elizabeth.** **Entrevista concedida a Elisângela Jaworski.** Curitiba 12 maio 1994.
- PROPOSTA CURRICULAR DA PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA.** Curitiba, 1992.
- QUIMELLI, Marilena Galvão.** **Aplicabilidade das danças folclóricas no programa de 5ª a 8ª séries do 1º grau.** Curitiba, 1984. Monografia (Graduação em Educação Física) - Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.
- Revista de Educação física e desportos,** 1987. São Paulo.
- Revista Capricho.** **Alegria, alegria.** São Paulo: abril, 1992. n.10.
- SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO,** Currículo básico para a escola pública do estado do Paraná. Curitiba, 1992.
- TUBINO, Gomes.** **As qualidades físicas na educação física e desportos.** 3. ed. São Paulo: Ibrasa, 1979.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ.** Biblioteca do Departamento de Educação Física. **Apostila de dança aplicada a educação física,** 1992.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ.** Biblioteca do Departamento de Educação Física. **Apostila de dança aplicada a educação física,** 1993.

ANEXOS

1 DANÇA DO SEU MANÉ

Origem: Minas Gerais.

Formação: Duas fileiras, frente a frente. Cavalheiros segurando a mão esquerda da dama:

x o

o x

x = cavalheiros

x o

o = damas

o x

x o

o x

x o

Desenvolvimento: Pares marcando passos nos lugares, movimentação conforme a música.

Seu Mané está chegando
 Bem alegre e sorridente
 Dá uma olhada em toda festa
 Cumprimenta toda gente - BIS
 Cavalheiros se deslocam para
 frente, dão uma volta em torno
 da dama, voltam aos seus lugares

E as mocinhas querem ver
 As damas se deslocam até o centro
 das fileiras

2 DANÇA RATOEIRA

Origem: Santa Catarina.

P.I.: Formação polarizada em círculo. Damas do lado esquerdo.

EXECUÇÃO:

- Virar o corpo levemente para o sentido anti-horário;
- Deslocar-se 8 compassos em passos valseados;
- Deslocar-se 8 compassos em passos valseados no sentido horário;
- A dama vira para o companheiro;

DAMAS:

- Segurando a saia. Dar um passo valseado para a direita, uma para a esquerda, outro para a direita, outro para a esquerda, pára e dá 4 palmadinhas e transfere o peso para a direita. Repete os movimentos.

HOMENS:

- Seguir a seqüência acima, começando pela esquerda.

MUDANÇA DE POSIÇÃO:

- As damas vão para o lado direito do cavalheiro entrelaçando os dedos mínimos à altura da cabeça.

Deslocam-se 8 compassos no sentido anti-horário, girando para fora e para dentro. (Cavaleiros com a mão para trás e damas segurando a saia). Repetir no sentido horário.

- Repetir o refrão.

VARIAÇÃO PARA O FINAL

8 compassos finais

DAMAS:

- Dois giros valseados para o centro do círculo;

HOMENS:

- Três passos valseados em direção a dama.

O cavalheiro coloca a mão esquerda na cintura da dama e a mão direita acima da cabeça.

A dama coloca a mão direita na saia e a mão esquerda para cima acenando para o público.

3 DANÇA DO CAFÉ

Origem: Paraná

Esta dança precisa de uma peneira para cada indivíduo e é feita em casais ou individualmente.

Posição Inicial: Duas colunas de casais para a entrada, peneira para o lado de fora.

Coreografia: Em coluna, em “V”, em círculo, em filas e em moinho.

1. O passo: Marcar o tempo com a perna esquerda, chute com a perna direita em diagonal para a esquerda. Marcar o tempo com a perna direita e chutar com a perna esquerda em diagonal para a direita. Dar 4 passos (iniciando com a esquerda). (4x)

Formar um “V”, com as duas colunas (mulheres no interior). No penúltimo tempo do passo de entrada, realizar um meio giro e ficar de frente para a platéia. As peneiras para o interior do “V”.

2. Realizar um giro para fora da seguinte forma: marcar o tempo com a perna externa, cruzar a perna interna pela frente da outra ficando de costas para a platéia, cruzar a outra perna por trás voltando novamente de frente para a platéia e erguer a peneira para fora puxando a perna interna para marcar o tempo. Inverter. (2x)

Ao final da segunda vez, formar 4 colunas.

3. As mulheres giram para trás e peneiram e os homens giram para a frente e peneiram. Invertem. (2x)

As mulheres giram de frente para as mulheres da outra coluna e peneiram.

Os homens giram para fora e peneiram. Invertem. (2x)

As mulheres começam a formar um círculo em S. H. (círculo interno - peneira para dentro) e os homens em S. A. H. (círculo externo - peneira para fora). 16 tempos até encontrarem novamente seus pares.

4. Realiza-se o passo 2, mas as mulheres em S. Cn. e os homens em S. Ex.. Na volta, as mulheres giram para a esquerda com a peneira no alto e os homens giram para a direita com os joelhos flexionados e a peneira bem baixa. (2x)

Agora as mulheres giram em S. A. H. e os homens em S. H.. As peneiras agora são colocadas alternadamente do lado esquerdo e direito do quadril, sendo que devem coincidir com a do outro círculo (mulheres para fora, homens para dentro) até encontrar novamente seu par. 14 tempos. No 15º tempo, ambos ajoelham-se e a mulher pega a peneira do homem.

6. Este permanece ajoelhado sobre um joelho e bate palmas ao ritmo da música. A mulher gira em torno do homem por 8 tempos em S. A. H. e mais 8 tempos S. H.. No 7º tempo devolve a peneira para o homem e posiciona-se a frente dele no círculo, em S. H..

7. Forma-se o moinho em 16 tempos. Quatro casais guiam quatro pequenos grupos percorrendo um pequeno círculo em S. H. e alinhando-se diagonalmente ao público (formando um X).

8. Nesta posição, todos voltam-se para o interior do moinho e peneiram, para fora e peneiram, novamente o movimento. Aí peneiram no joelho (encostar a peneira no joelho e fazer uma circundução (2 x), erguem a peneira e voltam-se para o centro. Repete o primeiro passo dessa posição.

9. As filas, voltadas para frente, alinham-se rapidamente em duas filas horizontais à platéia em 4 compassos. Aí fazem a peneirada no joelho erguem a peneira à frente na altura do externo (fila da frente) e acima da cabeça (fila de trás). A fila da frente recua o pé direito, ficando com a perna esquerda apoiada no joelho. A fila de trás avança o pé esquerdo e fica em pé.

10. Ao final, as duas filas voltam à posição normal e voltam-se para o lado em que entraram, saindo com o mesmo passo da entrada.

LEGENDA:

S.H. = Sentido Horário

S.A.H. = Sentido Anti-Horário

S.Cn. = Sentido Concêntrico

S.Ex. = Sentido Excêntrico

4 DANÇA ENGENHO NOVO

Origem: Rio Grande do Norte

Características:

- Esta é uma dança-fim, que possui começo, meio e fim.
- Desenvolve principalmente a coordenação de pernas.
- É uma dança que não é aconselhável para ser dada no início de um programa.

Engenho Novo é uma dança que possui uma especificação técnica baseada em dois passos fundamentais. Passo de Samba e Xaxado. Assim, a dança se sucede da seguinte maneira:

Posição Inicial: Após a entrada formam-se dois círculos concêntricos, com mulheres para fora e homens por dentro.

1. REFRAÃO: Mãos direita do casal entrelaçadas em cima da cabeça. Executa-se o passo de samba e a cada dois tempos musicais troca-se as mãos e o lado que se executa o passo de samba. Aí põe-se a mão direita no ombro do companheiro e girando em passo de samba troca-se de lugar com ele.

Na segunda parte, começa-se tudo de novo, porém, inicia-se com a mão esquerda a mesma movimentação - agora as mulheres estão dentro do círculo e os homens fora, voltando no final para a posição inicial.

2. POSIÇÃO INICIAL: Homens e mulheres um de frente para o outro.

Execução: Passo xaxado com pé direito, deslocando-se para a frente em 4 tempos, dá meia volta retornando para o seu lugar novamente em 4 tempos.

Executa-se esta seqüência 2 vezes.

3. Repete-se o refrão.

4. POSIÇÃO INICIAL: Novamente em círculo, mulheres fora e homens dentro.

Execução: Passo de xaxado sendo que as mulheres iniciam no sentido anti-horário e os homens no sentido horário, fazendo com que os círculos fiquem desencontrados, em 4 tempos musicais. Executa-se 2 vezes retornando à posição inicial.

5. Refrão.

6. Repete-se a mesma movimentação executada no nº 2.

7. ARRANJO MUSICAL: Desloca-se para os lados em 4 tempos, mulheres no sentido anti-horário e os homens no sentido horário, voltando para o seu lugar, onde gira-se sobre si mesmo.

8. SUGESTÃO PARA O FINAL: 4 tempos em passo de samba trocando de lugar com o companheiro e mexendo as mãos; e os outros 4 tempos o casal dá as mãos e dança em passo de samba girando no último tempo e parando.

5 DANÇA DO BARREADO

Origem: Paraná

“Menino vô te contá.
 Fui convidado pra comê barreado
 Serra abaixo em Paranaguá”
 Peguei Maria Fumaça
 Vareei a Serra do Mar
 Tanta beleza junta, juro que nunca vi
 Vêu da Noiva, Ferradura, São João
 Pico do Marumbi
 Depois veio o Barreado
 Mió gororoba que eu já comi

Hum, hum, eh, ah, ... barreado de Paranaguá

Carne de gado talho de batame
 Folhas de louro, pimenta e cominho
 Alho, cebola e salsinha, e um pedaço de toucinho
 De barro é a panela, pos tampada é “barreado”
 Dez horas de fogo nela
 É só servir depois
 Com farinha e arroz.

Prof. Inami C. Pinto

Formação inicial - 04 colunas

1º verso: “Menino vô te contá.

Transfere o peso para a perna direita e eleva os braços fazendo uma circundução.

FUI CONVIDADO EM PARANAGUÁ.

a) Passo de samba para frente com o pé direito, um braço estendido à frente e outro estendido à trás. Tronco para a direita.

b) Passo de samba com o pé esquerdo, semi-flexionando os joelhos e o tronco. Tronco virado para a esquerda.

PEGUEI MARIA FUMAÇA.....

Sarandeio de samba (D - E)

Gira pela D com peso no pé D.

Sarandeio de samba (D - E)

Gira pela E com peso no pé E.

HUM, HUM, EH, ...AH ...BARREADO DE PARANAGUÁ

1 e 2 - Flexiona-se o tronco para frente com as mãos na cintura e finalizando com o alongamento dos dois braços à D.

3 e 4 - RV

5 ao 8 - RP

Carne de gado ... cominho.

1 ao 4: - 4 passos de samba começando com o pé D, em direção à diagonal

1. O corpo levemente arqueado, o braço redondo como se estivesse segurando uma panela grande, a mão D executa o movimento de “MEXER” dentro do arco da panela.

5 ao 8: - alho, cebola, ... toucinho

Gira pela direita, imitando segurar a panela com as duas mãos no lado E até chegar na diagonal 3.

9 ao 12: - De barro é a panela ... barreada.

Idem para a diagonal 3, trocando a panela para a mão D.

Dez horas ... depois.

13 ao 16: - Giro pela D, até ficar para FF.

Com farinha ... arroz.

1 e 2: - Passo de samba para Fr com pé D e braços fechando o tronco e abaixando o tronco e abrindo os braços.

3 e 4: - Rp.

5 ao 8: - Idem, deslocando-se de costas para trás.

6 DANÇA PATTY CAKE POLKA

Origem: Inglaterra.

Características: É uma dança muito simples e por este motivo fácil de ser aplicada no início de um programa.

Objetivos: Visa principalmente a sociabilização e exige entre outros quesitos a lateralização.

Variações: Apresentada aqui na forma de círculos, mas também pode ser feita em pequenos grupos ou em colunas.

1. POSIÇÃO INICIAL: Dois círculos concêntricos, mulheres por fora e homens por dentro de mãos dadas. Pernas unidas com o calcanhar no chão.
2. EXECUÇÃO: Bate o calcanhar do pé direito à direita, volta e bate com a ponta do pé direito, cruzado atrás do esquerdo. Repete. Dá 4 saltitos com afastamento lateral para a direita. Em seguida faça a sequência acima para o lado esquerdo. Bata 3 vezes: A sua mão direita na direita do companheiro, a sua mão esquerda na esquerda do companheiro, as duas mãos e, as duas mãos na própria coxa. Ambos entrelaçam o braço direito e dão uma volta no sentido horário e a dama ficará então com o cavalheiro que estiver à sua esquerda.

SUGESTÃO DO TRAJE: Saia para homens com pregas laterais (verde) e paletó (preto) com gravata. As mulheres vestido (verde) com avental de um

ombro por cima. Ambos com meias pretas e camisas brancas.

7 DANÇA TRÓIKA

A dança Tróika, tem origem na Rússia. A palavra Tróika significa grande trenó, puxado por três cavalos. O que pode estar relacionado com os trios que participam da dança.

POSIÇÃO INICIAL: Em trio, duas mulheres e um homem, de mãos dadas. Sendo que, o homem no meio. Os trios formam uma estrela.

DESCRIÇÃO DA DANÇA:

1. O trio saltita, com leve elevação dos joelhos, primeiro para a direita (2 tempos), e depois, para a esquerda (2 tempos);
2. Ainda saltitando, o trio se desloca para a frente (4 tempos);
3. Com o trio parado, a mulher da direita, passa por entre o homem e a mulher da esquerda. Por baixo dos braços dos mesmos, que deverão estar levantados. O homem acompanha o movimento da dama (4 tempos);
4. A mulher da esquerda repete o movimento anterior (4 tempos);
5. As mulheres se dão as mãos, formando um círculo. Nesta formação, o trio saltita (8 tempos) em sentido horário. Sendo que, no 7º e 8º tempos, devem bater fortemente os pés no chão;
6. Ainda em círculo, saltitando, agora em sentido anti-horário, mais 8 tempos. Sendo que, nos 7º e 8º tempos devem voltar a posição inicial (estrela);

7. Repete-se todos os movimentos, até acabar a música.

8 DANÇA MAKADONKA KOLO

Origem: Iugoslávia.

A dança é lenta e por isso de difícil execução. Basicamente exige-se coordenação de pernas.

FORMAS DE DANÇA: Pode ser realizado somente com mulheres ou com homens. É ótimo quando não tem um número certo de pares.

COREOGRAFIA: Não tem coreografia específica pode ser feita em pequenos ou grandes grupos.

EXECUÇÃO: Pernas unidas (de frente para o espelho), afastamento da perna direita lateralmente, espera e cruza a perna esquerda atrás da direita. Perna direita é colocada lateralmente e a perna esquerda vai cruzar na frente da direita (o corpo fica de lado para o espelho), espera, dá um passo com a direita, e fica de frente para o espelho. Inicia-se com a direita, espera com a esquerda, dá um passo com a esquerda outro com a direita volta com a esquerda espera com a direita dá um passo para trás com a direita e uni os pés.

VARIAÇÕES: Podem ser feitos grupos de 4 pessoas onde estes se encontrem no meio do salão formando uma estrela.

TRAJE TÍPICO:

FEMININO:

- Lenço na cabeça com moedas penduradas.
- Camisa bem colorida (predominando a cor vermelha), com moedas ou com ornamentos de ponto russo no lugar do botão.
- Saia branca com franjas em vermelho.
- Cinto metálico com moedas penduradas.
- Meias trabalhadas e bem coloridas.
- Sapatilha leve e colorida

MASCULINO:

- Camisa de manga longa com ponto russo trabalhado.
- Colete marron de manga curta.
- Chapéu tipo bispo.
- Calça bege com trabalhos feitos em marron.
- Meias trabalhadas e coloridas.
- Sapatilha leve e colorida.

9 DANÇA D'HAMMERSCHMIEDGSELL'N

Origem: Alemã (Bavaria).

POSIÇÃO INICIAL: Espalhados em duplas.

EXECUÇÃO: Aos pares, bater palmas simultaneamente na seguinte sequência: coxa - ombro - palmas - palmas cruzadas à frente. Unir duas duplas e repetir o movimento cruzando os pares. Um dos pares começará o movimento quando o outro par estiver no segundo compasso.

COMPASSO:

1º Compasso: T1 - bater palmas na coxa

T2 - bater as mãos no ombro

T3 - bater palmas

2º Compasso: T1 - bater a mão direita com a direita do parceiro

T2 - bater a mão esquerda com a esquerda do parceiro

T3 - bater as duas mãos

FORMAÇÃO:

- Duas duplas em forma de cruz, frente à frente, bater o refrão.
- Duas duplas em forma de cruz, frente à frente, mãos dadas girar para a direita no tempo do compasso, retornar para a esquerda no mesmo movimento no tempo do compasso. Executar o refrão.

- Estrela - eleva-se o braço esquerdo de cada um ao centro, acima da cabeça e gira-se para a direita no tempo do compasso, executa-se o refrão, e executando o mesmo movimento inicial com o braço no centro gira-se para a esquerda, executa-se o refrão e logo depois dança-se a valsa de três tempos com seu par.

ROUPA: As cores predominantes são: verde, vermelho, preto e branco. O homem usa um chapéu verde com uma pena em cima e o caneco de choop.

10 DANÇA TINIKLING

Origem: Filipinas. É a dança mais tradicional. Existem lugares especialmente feitos para a realização da dança, mas geralmente é realizado nas praças das Filipinas.

Material: Duas madeiras colocadas paralelamente ao chão (fixas), dois bastões (móveis) dispostos transversalmente sobre as duas madeiras fixas.

Originalmente é feita com bambu, com o comprimento mais ou menos igual ao do dardo (atletismo).

Execução: O movimento é ternário. Bate duas vezes os batões separados no chão e uma vez em cima, unidos. Os passos são realizados entre e sobre os bastões em movimento.