

LINGUAGEM CORPORAL



ATIVIDADES RITMICAS E EXPRESSIVAS

DANÇA CRIATIVA

Este relatório serve como elemento de avaliação referente à minha participação nesta formação e também como preparação da unidade didática de Dança Criativa que pretendo implementar no terceiro período.

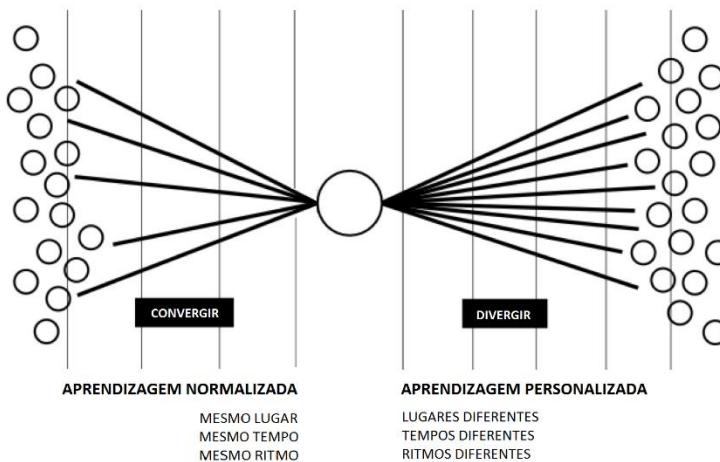
João Manuel Ferreira Jorge

ATIVIDADES RITMICAS E EXPRESSIVAS

DANÇA CRIATIVA

Educação Física HEURÍSTICA

A atividades algorítmicas (Dança Aeróbica - Convergente) e heurísticas (Dança Criativa - Divergente) possuem característica diferentes e ambas têm potencial para servir com eficácia os nossos objetivos, pese embora o facto das últimas responderem melhor aos atuais **DESAFIOS DE UMA EDUCAÇÃO FÍSICA DO SÉCULO XXI**.



As tarefas **heurísticas** não possuem um algoritmo (sequência finita de instruções bem definidas e não ambíguas – padrão motor) temos que experimentar as várias possibilidades e descobrir uma solução nova (esquemas motores) – “*Desintoxicação da Contenção*”. Estas permitem o desenvolvimento das capacidades fundamentais para o século XXI:

1. Criatividade;
2. Inovação;
3. Pensamento crítico;
4. Resolução de problemas;
5. Tomada de decisões;
6. Comunicação;
7. Colaboração;
8. Investigação;
9. Questionamento;
10. Flexibilidade e adaptabilidade;
11. Iniciativa e autonomia.



As atividades heurísticas facilitam o desenvolvimento da *Inteligência Corporal Cinestésica* (Consciência do corpo e de si), a *Inteligência Emocional*

ELEMENTOS DE APOIO

Nas aulas de educação física, as atividades rítmicas e expressivas contribuem para o desenvolvimento harmonioso do aluno, na medida em que estimulam a sua imaginação, atenção, coordenação de movimentos, educação estética, ao mesmo tempo que lhe permitem conhecer melhor o seu corpo, usando-o como meio de comunicação. O movimento humano apresenta 3 características singulares:

1. Plasticidade,
2. Expressão
3. Ritmo.

(Consciência do corpo enquanto instrumento de comunicação e expressão – “*Anatomia emocional*”) e a *Inteligência Social* (Relação e comunicação)

Esta formação, orientada pela **Professora Mónica Teixeira**, abordou a dança na escola segundo uma proposta metodológica baseada nas 9 ações motoras de **Luís Xarez Rodrigues**. A observação e análise sistemática do comportamento motor em dança revela-nos as seguintes nove categorias comportamentais: posturas, equilíbrios, saltos, voltas, deslocamentos, passos, gestos, quedas e contactos, tendo sido utilizados como critérios diferenciadores o tipo de apoio e os traços identificadores de grupos de movimentos associados por características comuns.

1. **Posturas:** incluem-se nesta categoria todos os momentos de imobilidade definida, englobando as posições de partida e outras figuras típicas, excluindo-se as que se realizam sobre apoio reduzido.
2. **Equilíbrios:** incluem-se nesta categoria todos os momentos de imobilidade definida, realizados sobre apoio reduzido.
3. **Gestos:** incluem-se nesta categoria todos os grupos de movimentos de transporte do corpo, realizados com três ou mais apoios similares.
4. **Deslocamentos:** incluem-se nesta categoria todos os grupos de movimentos de transporte do corpo, realizados com três ou mais apoios similares.
5. **Passos:** incluem-se nesta categoria todos os grupos de movimentos relacionados por típicas transferências de peso realizados entre os apoios.
6. **Saltos:** incluem-se nesta categoria todos os grupos de movimentos caracterizados pela presença de uma fase intermédia de total ausência de apoio.
7. **Voltas:** incluem-se nesta categoria todos os grupos de movimentos caracterizados pela existência de uma mudança de direção, com rotação igual ou superior a noventa graus.
8. **Quedas:** incluem-se nesta categoria todos os grupos de movimentos caracterizados por perda momentânea de estabilidade e a sua recuperação de modo controlado, com transferência de peso específica ao nível do apoio.
9. **Contactos:** incluem-se nesta categoria todos os grupos de movimentos caracterizados pelo contacto físico com pessoas ou objetos, em que o aspeto relacional é determinante para a execução dessas ações.

| AÇÕES MOTORAS | | CRITÉRIO CHAVE |
|---------------|----------------------|------------------------|
| 1 | POSTURAS | Ausência de movimentos |
| 2 | EQUILIBRIOS | Apoio reduzido |
| 3 | GESTOS | Apoio fixo |
| 4 | DESLOCAMENTOS | Apoio Cíclico |
| 5 | PASSOS | Transferência de peso |
| 6 | SALTOS | Ausência de apoio |
| 7 | VOLTAS | Mudança de direção |
| 8 | QUEDAS | Perda de estabilidade |
| 9 | CONTACTOS | Contacto |

Este documento serve como elemento de avaliação relativo a esta ação de formação mas sobretudo como ferramenta de trabalho (Unidade didática) para a abordagem da dança que pretendo efetuar no terceiro período deste ano letivo e anos subsequentes.

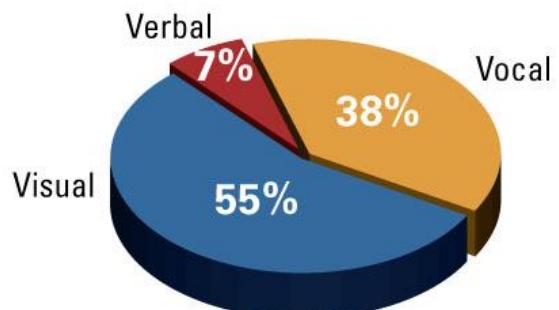
UNIDADE DIDÁTICA

O CORPO FALA:

Porque motivo se sobrevaloriza na escola, a expressão oral e escrita, quando grande parte da comunicação depende da interpretação da linguagem corporal que transmite padrões e estados emocionais do emissor (função simbólica)? Ensinar uma criança a ler e a escrever não lhe garante um total desenvolvimento da capacidade de comunicação. A regra 7%-38%-55% baseia-se em dois estudos realizados por **Albert Mehrabian** em 1967. *Decoding of Inconsistent Communications | Inference of Attitudes from Nonverbal*

Communication in Two Channels

(estudo mais robusto). Quando esse estudo foi publicado sem que as suas grandes limitações fossem explicadas, abriu-se caminho para um dos mitos mais conhecidos sobre a comunicação não verbal. Basta um pouco de bom senso para ver que, no mínimo, esta regra é muito exagerada. Além disso existem diversas limitações, para a aplicabilidade destes estudos na vida real, as quais são largamente ignoradas, principalmente se a regra for aplicada num contexto diferente daquele da investigação. Independentemente disso, a comunicação não verbal assume muita importância porque **o nosso corpo é a nossa mente subconsciente**, como afirma Candace Pert e como tal, encerra em si muita informação importante para o nosso auto-conhecimento (Como interpretar as mensagens do nosso corpo?). Como refere Stanley Keleman, "as formas externas do corpo e internas dos órgãos falam-nos da motilidade celular, da organização e do movimento da psique e da alma". O movimento constitui uma forma de exteriorização total da personalidade. A criança e o adolescente têm direito a praticar a sua expressão pessoal, deixando assim emergir a singularidade do seu sentir, da sua interioridade, para o seu equilíbrio emocional, ou como diz Berge (1970) citado por Isabel Lima (1995), a "**desintoxicação da contenção**". João Batista Freire prefere falar em **ESQUEMAS MOTORES** (Atividades Heurísticas) e não em **PADRÕES DE MOVIMENTO** (Atividades Algorítmicas): "não acredita em padrões de movimento, pois para tanto teria que acreditar também na padronização do mundo. Constatou isso sim, a manifestação de esquemas motores, isto é, de organizações de movimentos construídos pelos sujeitos, em cada situação, construções essas que dependem, tanto dos recursos biológicos de cada pessoa, quanto das condições do meio ambiente em que ela vive" (1988, "Educação de Corpo Inteiro – teoria e prática da Educação Física", editora scipione S. Paulo).



* Based on research by Albert Mehrabian, Ph.D., Professor Emeritus, UCLA. See his book, *Silent Messages*.

Oficina *do* Movimento *na* Educação Física

Nas aulas de EF, as atividades rítmicas e expressivas contribuem para o desenvolvimento harmonioso do aluno na medida em que estimulam a sua imaginação, atenção, coordenação de movimentos, educação estática, ao mesmo tempo que lhe permitem conhecer melhor o seu corpo, usando-o como meio de comunicação. O movimento humano apresenta três características singulares:

- Plasticidade.
- Expressão.
- Ritmo.

Plasticidade:

A possibilidade de realizar uma grande diversidade de movimentos, tais como posturas, equilíbrios, saltos, voltas, passos, deslocamentos, etc., utilizando as técnicas corporais básicas – correr, saltar, puxar e empurrar, rolar, trepar, parar e arrancar, mudar de direção, traduz o caráter plástico do movimento. Podemos dizer que, tal como existe um vocabulário que permite escrever, há também um vocabulário corporal que possibilita a realização, em sequência, de movimentos variados.

Expressão:

À possibilidade de realizar grande número de movimentos, junta-se a capacidade expressiva do corpo, isto é, podemos mostrar, através do movimento, os nossos sentimentos e ideias. Por isso se diz que o corpo fala.

Ritmo:

Os movimentos corporais podem ser realizados, seguindo o ritmo marcado pela voz, pelo batimento das mãos ou pés, por instrumentos de percussão ou pela música. Com efeito, o som constitui-se como um estímulo significativo a que o corpo responde com naturalidade.

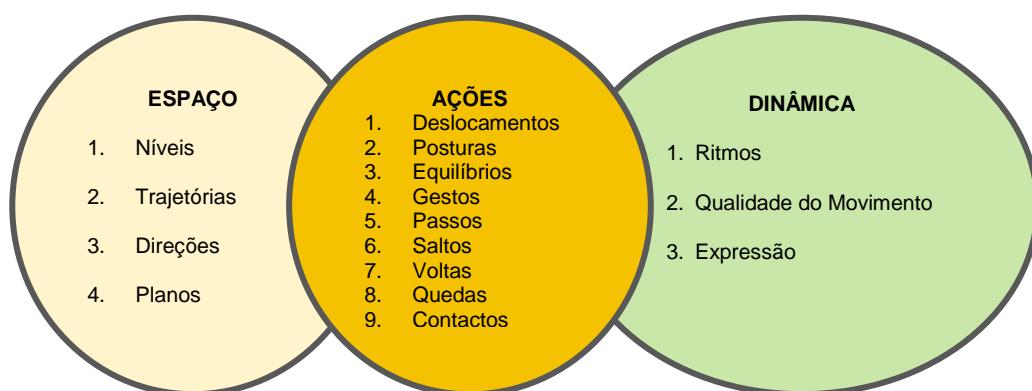
É possível usar o corpo para representar ideias e personagens, expressando os aspectos fundamentais que as caracterizam. Para tal, é necessário possuir um bom domínio corporal e ser um bom observador. É muito importante que a aprendizagem da linguagem corporal seja introduzida nas aula de EF porque as crianças e jovens precisam aprender a reconhecer e utilizar corretamente a sua expressão corporal para que haja uma sintonia entre o que se pretende transmitir e as mensagens do corpo.

A Expressão Corporal recorre a uma combinação de diferentes elementos do movimento, organizados em 3 grandes vertentes:

I – Corpo no Espaço.

II – Dinâmica do movimento.

III – Relação entre os participantes.

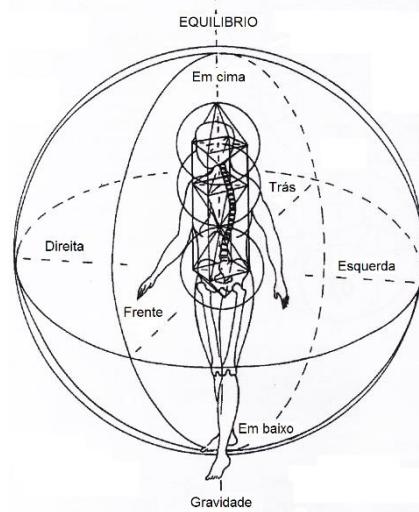


I – O corpo no ESPAÇO:

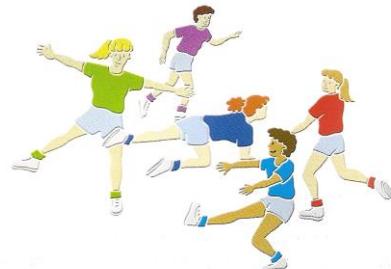
Nas atividades expressivas, o movimento da totalidade do corpo ou apenas de algumas partes, está relacionado com diversas componentes espaciais, entre as quais se destacam:

1. O espaço próprio ou pessoal.
2. O espaço geral.
3. As direções.
4. Os níveis.
5. As trajetórias.

1. **O espaço próprio** ou pessoal é aquele que rodeia o próprio corpo e cujos limites são definidos pela máxima amplitude alcançada pelas várias partes do corpo, nomeadamente membros superiores e inferiores.
2. **O espaço geral** refere-se a todo o espaço disponível que se encontra para além do **espaço próprio** e é partilhado por todos os outros elementos do grupo. Ao movimentar-se no **espaço geral**, cada aluno transporta consigo o seu **espaço próprio**.



Espaço próprio.



Espaço geral.

3. **Direções:** as dimensões espaciais (altura, comprimento e largura), em que o movimento decorre permitem que o aluno se movimente em três direções, cada uma delas com dois sentidos:
 - Para cima e para baixo.
 - Para a frente e para trás.
 - Para a direita e para a esquerda.

Um salto para a frente, para trás ou para o lado é um exemplo de combinação simultânea de uma ou mais direções.

4. **Níveis:** O movimento do corpo no espaço, tendo como referência a posição de pé, pode desenvolver-se em 3 níveis:

- Nível inferior: é definido pela área situada abaixo dos joelhos, correspondendo assim a movimentos corporais realizados perto do solo ou no solo. Rolar é um exemplo de movimento usando o nível inferior.
- Nível médio: corresponde à posição de pé, sendo a corrida e a marcha exemplos dessa utilização.
- Nível superior: é definido pelos movimentos efetuados na área acima dos ombros. Os saltos são exemplo da exploração deste nível.



NÍVEL INFERIOR

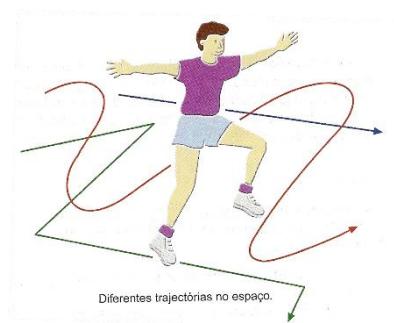


NÍVEL MÉDIO



NÍVEL SUPERIOR

5. **Trajetórias**: são os percursos que o corpo realiza no espaço, quer em contacto com o solo, quer fora dele (trajetória aérea). Todas as trajetórias são compostas por linhas retas ou curvas ou resultam da combinação destas. Por exemplo, uma trajetória em ziguezague é uma combinação de linhas retas com mudança de direção. Quer em apoio ou em trajetória aérea, podem ser realizados movimentos de rotação em torno de um eixo, para ambos os lados, envolvendo um quarto de volta, meia-volta, três quartos de volta ou volta completa.



O movimento pode decorrer em trajetórias no solo, através da locomoção, e em trajetórias aéreas quando o corpo se move no espaço sem apoio.

II– Dinâmica do Movimento:

A dinâmica do movimento criativo resulta da conjugação de várias componentes, de que se destacam:

- **Tempo | Ritmos**: a componente tempo refere-se à duração e velocidade do movimento que pode variar entre rápido e lento. Existem ainda graus intermédios que resultam de mudanças de velocidade (aceleração e desaceleração). A componente tempo também está associada à execução ininterrupta dos movimentos ou à existência de pausas numa determinada sequência.

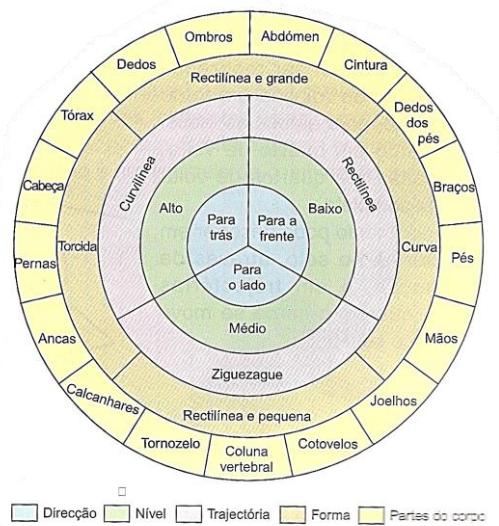


MOVIMENTO RÁPIDO



MOVIMENTO LENTO

- **Força | Qualidade do Movimento:** o movimento, quanto à força que utiliza, classifica-se em forte ou fraco. Assim, podem verificar-se variações da tensão muscular que vão desde movimentos que evidenciam uma energia vigorosa até aos mais leves, suaves e delicados. Em última análise, cada atividade, conforme a sua natureza, requer uma quantidade apropriada de energia, ou seja, o nível de força a utilizar.
- **Fluidez | Expressão:** diz-se que o movimento é fluido quando as suas diferentes fases estão ligadas de uma forma suave e contínua. O corpo movimenta-se sem restrições, dando por vezes a ideia de ser incapaz de parar. Nos movimentos rígidos, contraria-se a continuidade do movimento, podendo este ser parado em qualquer momento e em equilíbrio.



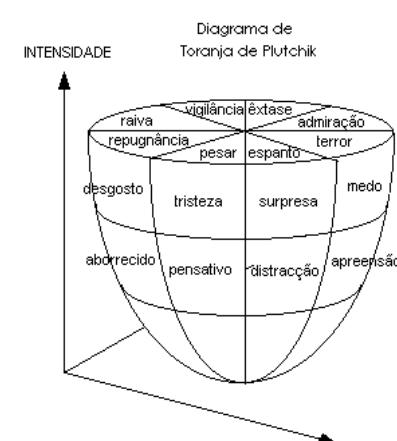
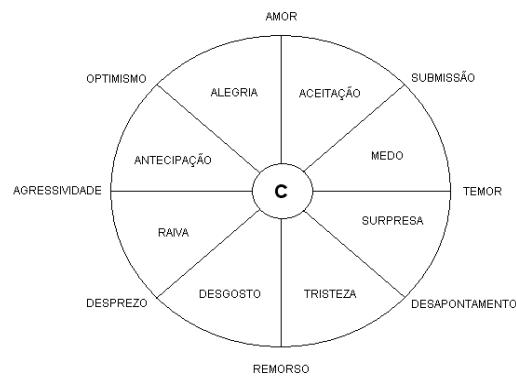
A definição de **Inteligência Emocional** segundo Peter Salovey e col. (2004): “A capacidade de perceber emoções, de aceder e gerar emoções bem como assistir os pensamentos, compreender as emoções e o conhecimento das emoções, e regular reflexivamente as emoções de forma a promover o crescimento emocional e intelectual”. O conceito de Inteligência emocional desenvolvido por Peter Salovey, Marc A. Brackett e John D. Mayer centra-se primeiramente na complexa e potencial tapeçaria inteligente do raciocínio emocional da vida diária. Para a maioria dos indivíduos saudáveis, nós assumimos que as nossas emoções exprimem e transportam conhecimento acerca das relações da pessoa com o mundo. A inteligência emocional sugere ao indivíduo as seguintes aptidões básicas para um auto-conhecimento:

- Conhecer as próprias emoções;
- Lidar com as emoções;

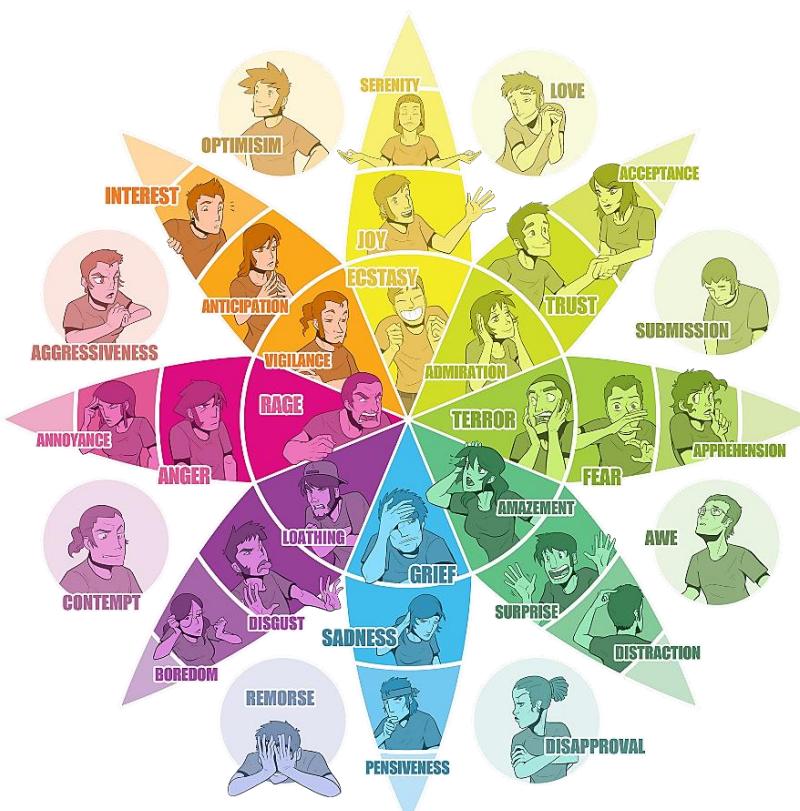
- Motivar-se;
- Reconhecer as emoções nos outros;
- Lidar com relacionamentos.

Podemos recorrer ao modelo geométrico de Robert Plutchik (2005) para explorar a fluidez e expressão do movimento corporal. Robert Plutchik explica a linguagem das emoções e criou um modelo geométrico tridimensional, em forma de cone, onde combina as três dimensões das emoções, intensidade, semelhança e polaridade.

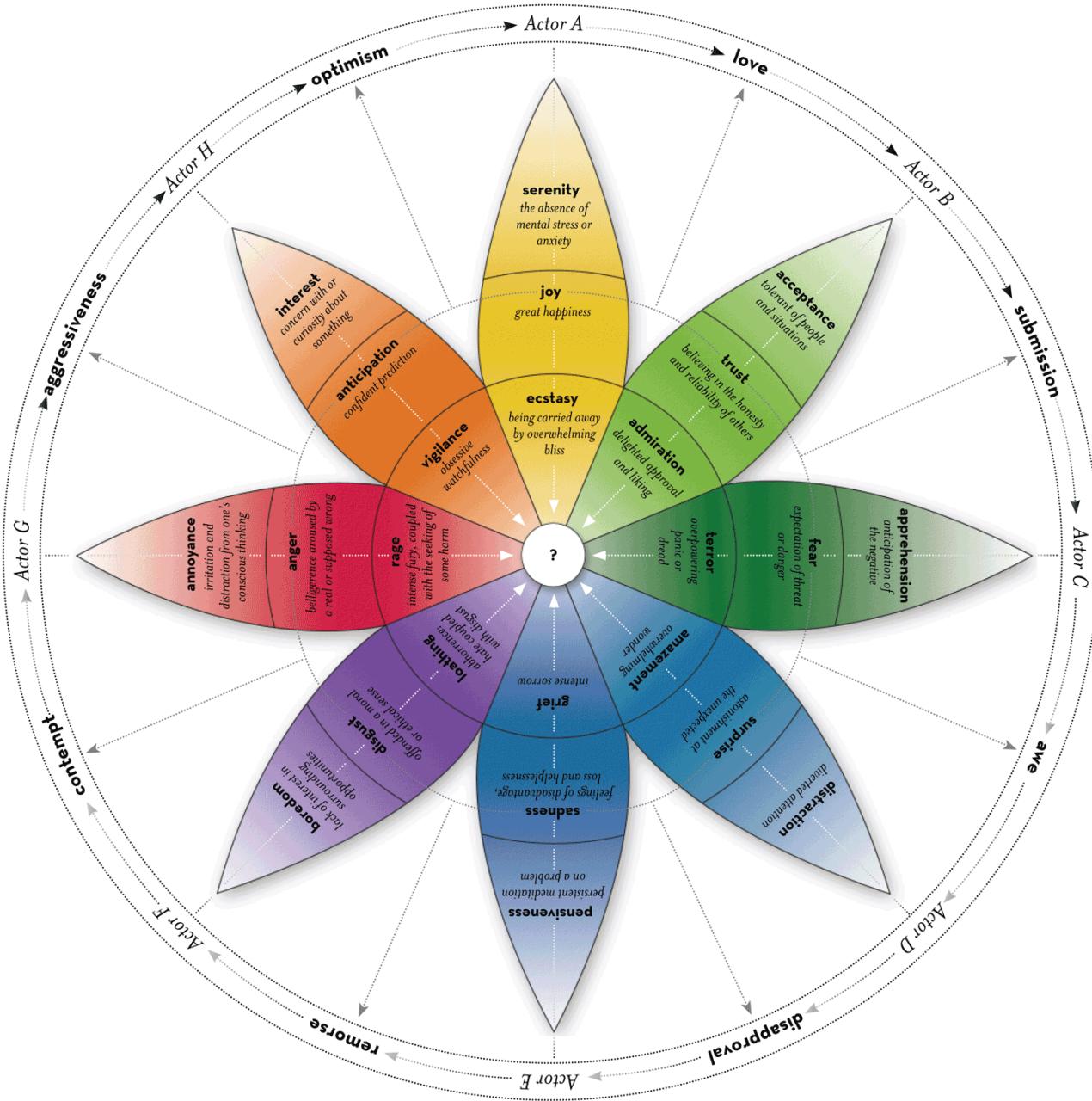
- **A dimensão vertical:** representa a intensidade das emoções;
- **A secção circular:** representa a semelhança das emoções;
- **A oposição de pontos** representa a bipolaridade das emoções:



PLUTCHIK, Robert et al. (2002); "Emotions and Life - perspectives From Psychology, Biology, and Evolution"; American Psychological Association



THE GAME

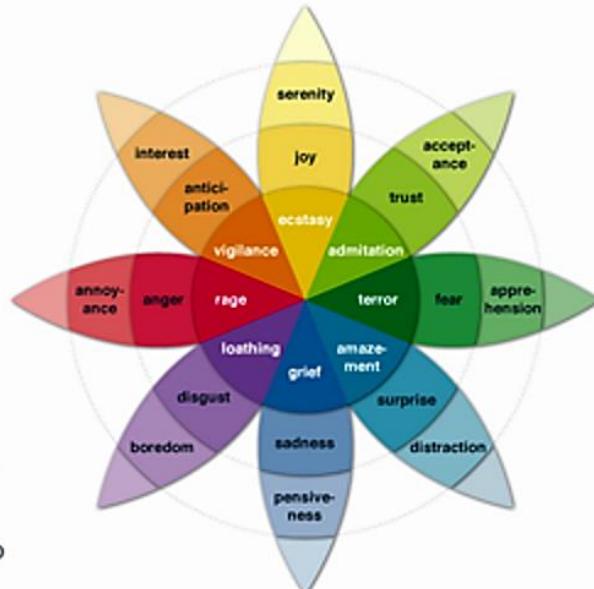


1. First, a brainstorm of as many locations as there are actors participating. Then each actor is assigned a petal, going in a circle.
2. Each actor creates a past emotional circumstance that would necessitate that the inner self to be exposed by the lizard brain is the opposite of the initial, human brain self. It also establishes a cost to this exposure.
3. **Round One:** Seeking to feel the tertiary, or least intense of the emotions on your petal, confront your environment, and become aware of your scene partner. This scene is dominated by the Neo-Cortex: the rational, "human brain." The thinker.
4. **Round Two:** Seeking to feel the secondary, or the middle of the emotions on your petal, confront your scene partner (feeling in particular, the resulting combination emotion as indicated in the outer ring), and become aware of your inner self. This scene is dominated by the Limbic System: the sentimental, "dog brain." The feeler.
5. **Round Three:** Seeking to feel the primary, or most intense of the emotions on your petal, confront your inner self, and become aware of the strange new world that surrounds you. This scene is dominated by the Reptilian Complex: rational, "lizard brain." The doer.



Color Variation Examples

Robert Plutchik's psychoevolutionary theory of emotion is one of the most influential classification approaches for general emotional responses. The colors that the lights change to are based on his color graph. In addition to color variations, the intensity of the lights also varies according to the lights' positions. For example, if the "trusted" square is located in the corner, the intensity of the green light becomes weaker because the position implies "united but biased".



Robert Plutchik's
**Psychoevolutionary theory
of emotion**

Exercício de relação sociométrica e estados emocionais: Pedir aos alunos para se disporem na sala em função das emoções solicitadas (Confiança, zanga, serenidade, desgosto, tristeza, distração, admiração, alegria, medo, interesse) – explorar as relações de aproximação | isolamento/afastamento; organização | desorganização; ordem | desordem

A ideia de que existem 8 emoções básicas é um pressuposto teórico

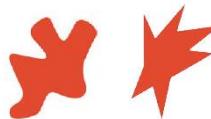
Estados Emocionais

Se aos alunos de uma oficina do movimento em dança criativa lhes é pedido para descrever como se sentem agora, ou nos últimos dias, estamos a perguntar sobre os estados emocionais e disposições.

EXERCÍCIO: ao som da música os alunos exprimem corporalmente diferentes estados emocionais personificando-os através de uma atitude e expressão corporal

EXERCÍCIO: realizar exercícios onde os alunos assumem uma linguagem funcional (Atitude expressiva corporal) para lidar com a linguagem subjetiva das emoções.

EXERCÍCIO: escutar as cores e saborear formas: perguntar aos alunos para identificar qual das imagens a seguir é **KIKI** e qual é a **BOUBA**. Exprimir e representar através do corpo as sensações e sentimentos que experimentam relativamente a cada uma das formas. Pode-se utilizar outras formas, texturas, superfícies, e materiais, atitudes, palavras, cheiros, palavras, etc...



EXERCÍCIO: Mapa Corporal das Emoções – Pedir aos alunos para identificar no seu corpo em que zona sentem as emoções relacionadas com determinados sentimentos/emoções e qual a cor que lhes associam. Realizar o exercício relativamente a diferentes estilos musicais, situações, formas, objetos, etc...

Padrões emocionais

Se, contudo, lhes for pedido para descrever como se sentem habitualmente, estamos a perguntar sobre os traços de personalidade.

EXERCÍCIO: perguntar aos alunos como é que se sentem habitualmente e para exprimir essa postura/atitude de forma a tomarem consciência dos padrões emocionais predominantes e encontrar um padrão e explorar a causa.

As emoções e os seus derivados:

| Linguagem Subjetiva. | Linguagem Funcional | Traços de linguagem | Linguagem de diagnóstico | linguagem de defesa do ego | linguagem do estilo de lidar com. |
|----------------------|---------------------|---------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Medo | Proteção | Tímido | Dependente; evitar | Repressão | Evasão |
| Raiva | Destrução | Brigão (bulhento) | Antissocial | Deslocação | Substituição |
| Alegria | Afeição | Sociável | Hipo maníaco | Reação formação | Inversão |
| Tristeza | Reintegração | Triste | Distímia | Compensação | Substituição |
| Aceitação | Incorporação | Confiança | Histríonico | Negação | Minimização |
| Desgosto | Rejeição | Hostil | Paranoico | Projeção | Procura de falhas |
| Expectação | Exploração | Controlador | Obsessivo compulsivo | Intelectualização | Traçar mapas |
| Surpresa | Orientação | Indeciso | Fronteira | Ressurgimento | Ajuda a procurar |

Robert Plutchik (2000) American Psychological Association

QUADRO : Elementos chave na sequência emocional:

| Tipo de estímulo | Cognição | Estado de sentimentos | Comportamento aberto | Efeito |
|---|-----------------|-----------------------|----------------------|--------------------------------|
| Ameaça | “Perigo” | Medo | Escapar | Segurança |
| Obstáculo | “Inimigo” | Raiva | Ataque | Destruir obstáculo |
| Ganho do objeto valorizado | “Possuir” | Alegria | Reter ou repetir | Ganhar recursos |
| Perda do objeto valorizado | “Abandono” | Tristeza | Chorar | Religar-se a um objeto perdido |
| Membro do nosso grupo | “Amigo” | ACEITAÇÃO | Preparar alguém | Supor mútuo |
| Objeto desagradável (intragável) | “Veneno” | Desgosto | Vómito | Ejetar veneno |
| Novo território | “Examinar” | Expectação | Mapa | Conhecimento do território |
| Acontecimento inesperado | “O que é isso?” | Surpresa | Parar | Ganhar tempo para orientar |

R. Plutchik (2000) – American Psychological Association



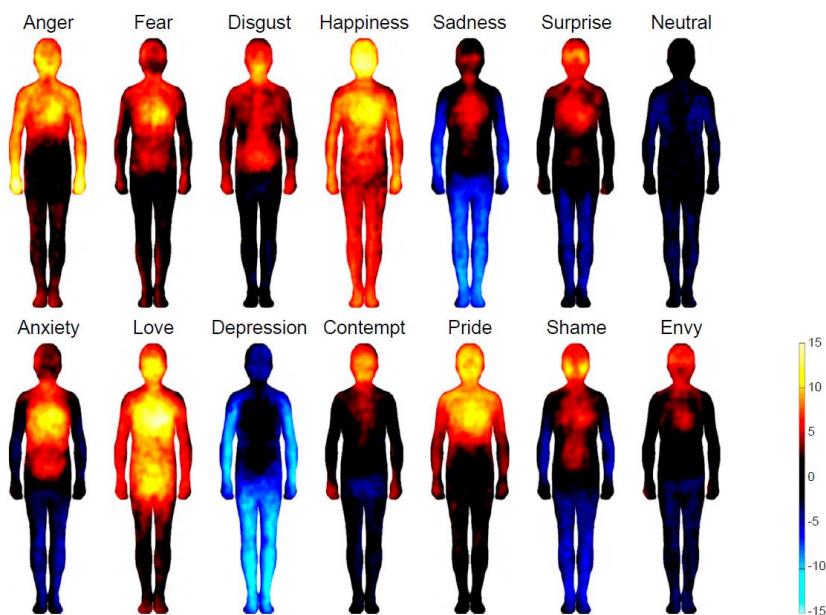


Fig. 2. Bodily topography of basic (Upper) and nonbasic (Lower) emotions associated with words. The body maps show regions whose activation increased (warm colors) or decreased (cool colors) when feeling each emotion. ($P < 0.05$ FDR corrected; $t > 1.94$). The colorbar indicates the t -statistic range.

III – Relação entre os participantes:

Nas atividades expressivas em grupo, os alunos relacionam-se uns com os outros de 3 formas diferentes:

a. **A primeira** diz respeito às posições relativas que ocupam no espaço:

- Frente a frente.
- Lado a lado.
- Um de frente e outro de costas.
- Um à frente do outro.
- Costas com costas.

b. **A segunda**, com o tipo de movimentos que realizam:

- Movimentos similares.
- Movimentos diferentes.

c. **A terceira** diz respeito ao momento em que o movimento ocorre:

- É simultâneo.
- Um a seguir ao outro.
- Ou com um pequeno atraso.



Estas várias formas de relação entre os participantes permitem construir um conjunto variado de situações experimentais, de que são exemplos:

- **Imitação:** os alunos realizam exatamente o mesmo movimento do líder.
- **Espelho:** os alunos estão de frente para o líder ou parceiro e realizam o mesmo movimento para o lado oposto, como se estivessem de frente para um espelho.
- **Eco:** os alunos repetem o movimento realizado pelo líder, após uma breve pausa.
- **Uníssono:** todos os alunos realizam os mesmos movimentos simultaneamente.
- **Sucessão:** um aluno inicia um movimento, sendo imitado em sucessão pelos restantes, um a um.
- **Chamada e reposta:** um aluno através do movimento efetua uma pergunta e um outro responde usando um movimento diferente.

Assim, o corpo, no seu todo ou em partes, move-se no espaço geral e próprio, utilizando diferentes direções, níveis e trajetórias, com maior ou menor velocidade, de modo forte ou fraco, com rigidez ou fluidez. Combinando esta multiplicidade de aspetos, é possível desenvolver coreografias, com ou sem acompanhamento musical, representando situações ou ideias muito simples, realizadas individualmente ou em grupo.

IV – EXERCÍCIOS:

Exercícios de controlo do peso do corpo e do equilíbrio:

- a. Saltar e cair sobre o mesmo pé.
- b. Saltar e cair sobre o pé contrário.
- c. Saltar sobre um pé e cair sobre o outro, definindo a posição de avião.
- d. Saltar sobre um pé, efetuar meia piroeta e cair sobre os dois pés, em equilíbrio.
- e. Transferir o peso do corpo do pé esquerdo para o direito, através de pequenos saltos.
- f. Correr e parar subitamente, em equilíbrio.
- g. Correr, parar e saltar, caindo em equilíbrio.

Exercícios de ritmo:

- a. Correr marcando o ritmo com as palmas.
- b. Andar ou correr contando os tempos em voz alta.
- c. Andar 4 tempos, correr quatro tempos, mudando de direção.
- d. Marcar 2 tempos com os pés, 4 tempos com palmas e 8 tempos a abanar as mãos para acima da cabeça, no lugar e depois em deslocamento.
- e. Um grupo marca 8 tempos com os pés e o outro responde com 8 tempo de palmas.
- f. Marcar forte o 3º tempo de corrida, alternadamente, com as mãos e os pés.

Exercícios de representação – pequenas coreografias.

- a. **O escultor:** em pares, 1 aluno desempenha a função de escultor, mobilizando os segmentos corporais do companheiro. À ordem do professor ou do colega, trocam de funções.
- b. **O magnetismo:** 1 elemento do par tem poder magnético. O 2º, atraído por este, tem de o seguir, executando os movimentos definidos pela sua mão. Após um período de exploração livre, cada par define uma determinada composição para apresentar à turma.
- c. **Tempestade:** representar um grupo de pessoas, na rua, num dia de muito mau tempo.
- d. **Os pássaros:**

- Os alunos, concentrados numa determinada área, representam um banco de pássaros a dormir.
- Os pássaros acordam, executam os seus primeiros movimentos e procedem à sua limpeza.
- Os pássaros movimentam-se em conjunto no espaço disponível.
- Em grupo de 2 ou 3, deslocam-se com variações de velocidade, em linhas retas e curvas.
- Em cada grupo, os parceiros realizam movimentos de afastamento e de aproximação.
- Os diferentes grupos juntam-se, constituindo um bando, afastam-se e voltam a encontrar-se para se deslocarem de novo em conjunto no espaço da aula.

Estes diferentes momentos podem ser orientados pelo professor ou alunos, através de sinais previamente combinados.

EXERCÍCIOS PROPOSTOS NA FORMAÇÃO DE DANÇA EXPRESSIVA:

Ações – deslocamentos, quedas, saltos, equilíbrios, posturas, gestos, voltas, contacto

Espaço – níveis, trajetórias, planos, direções

Dinâmicas – ritmos, qualidade do movimento, expressões

ATIVIDADES PROPOSTAS:

I - ANDAR LIVREMENTE: COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL RITMADO

- a. Frente
- b. Costas, lado, a saltar
- c. Com um pé, com os dois pés
- d. De frente, costas e de lado
- e. A agarrar partes do corpo
- f. Andar na lua
- g. Andar com peso às costas
- h. Andar com o vento
- i. Passos grandes de gigante
- j. Passos de formiga
- k. Andar atrás de alguém
- l. Andar no meio de alguém
- m. Andar em espelho

II - AO RITMO DA PANDEIRETA (OU PALMAS)

1 - Andar seguindo os ritmos da pandeireta

- a. Lento
- b. Rápido
- c. Sequências rítmicas
- d. Sentado
- e. Deitado de costas, de frente

2 - Reproduzir os ritmos com os pés, com palmas, com o corpo:

- a. Com ou sem deslocamento
- b. Cair e levantar em 6, 5, 4, 3, 2, 1 tempos
- c. Jogo das palmas

III - COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL RITMADO

a. Andar e dançar livremente e cada vez que a música é interrompida:

- Desmaiar
- Cumprimentar quem está próximo
- Passar por baixo das pernas de alguém
- Ficar em posição de estátua:
 - i. Ficar em estátua a pares
 - ii. Dicar em estátua a trios

b. Andar e dançar livremente e cada vez que a música é interrompida:

- Ficar em equilíbrio com apoio em diferentes partes do corpo condicionadas pelo professor (1 pé, 1 pé + 1 mão, outras partes corporais...)
- Variante: realizar o mesmo exercício mas a pares ou a trios, etc...
- Variante: ficar em equilíbrio com apoio em diferentes partes do corpo mas a pares ou trios mas em contacto entre os elementos do grupo: 2 pés + 2 mãos; 2 joelhos + 4 mãos)

b. Andar e dançar livremente e cada vez que a música é interrompida:

- Formar letras com o corpo.
- Variante: realizar o mesmo exercício, mas a pares e/ou trios.

c. Andar e dançar e cada vez que a música é interrompida, formar formas geométricas com o corpo:

- Círculo
- Triângulo
- Quadrado
- $\frac{1}{2}$ círculo
- Estrela.
- Variante: a pares, trios, quadras...

d. Movimentar-se mexendo isoladamente partes do corpo ou partes do corpo combinadas:

- Pés
- Bacia
- Cabeça
- Ombros
- Cabeça + ombros
- Todo o corpo

e. Dançar com diferentes apoios no chão:

- 1 pé
- Rabo
- Umbigo
- 1 mão + 2 pés

f. Dançar a pares ou trios sempre com um ponto de contacto com 1 colega:

- Pé
- Ombro
- Mão

- Costas
- Rabo
- Etc...

g. Apoio em palavras com acompanhamento musical:

- Movimentar-se imitando animais:
 - a. Girafa
 - b. Elefante
 - c. Formiga
 - d. Cobra
 - e. Sapo
 - f. Leão
 - g. Gato
 - h. Etc...
- Movimentar-se com apoio em palavras-chave (ações):
 - a. Empurrar
 - b. Subir
 - c. Balançar
 - d. Tremer
 - e. Balançar
 - f. Bater
 - g. Deslizar
 - h. Abrir
 - i. Fechar
 - j. Puxar
 - k. Sacudir
 - l. Aparecer
 - m. Desaparecer
 - n. Acariciar
 - o. Torcer
- Variantes: ISOLAR PARTES DO CORPO:
 - Sacudir os pés
 - Balançar os braços...

IV - COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL RITMADO – EXPRESSÃO EMOCIONAL

- Movimentar-se com apoio em palavras-chave (sentimentos): pode-se combinar as três dimensões das emoções, intensidade, semelhança e polaridade (Modelo de Plutchik).
 - a. Medo
 - b. Raiva
 - c. Alegria
 - d. Tristeza
 - e. Aceitação
 - f. Desgosto
 - g. Expectação
 - h. Surpresa
- Variante: movimentar-se livremente e recorrendo a palavras chave, os alunos a pares combinam entre si qual é o elemento que manifesta a emoção e o parceiro adota uma linguagem funcional reagindo a essa emoção:

- a. Ex: Aluno A manifesta a emoção (palavra chave) e o aluno B responde ou reage a essa emoção com uma atitude de aproximação, evicção, rejeição, exploração, proteção, destruição, etc...)
- Movimentar-se com apoio em diferentes contextos:
 - a. Muito vento.
 - b. Na lua
 - c. Debaixo da água
 - d. Debaixo da chuva
 - e. Muito frio
 - f. Com uma mochila muito pesada
 - g. Etc...
- h. Apoio em objetos – com acompanhamento musical ritmado:
 - Movimentar-se com apoio a **balões**:
 - a. Através de toques manter o balão no ar com diferentes partes do corpo, ombro, cabeça, pé
 - b. Sem toques, manter o balão com diferentes partes do corpo deslocando-se: nariz, testa, ponta do dedo.
 - Lançar o balão e agarrar após pírueta, queda, rolamento á frente, rolamento atrás, roda, etc...
 - Variantes: sentado, deitado, de gatas.
 - A pares, dançar mantendo o balão entre o par, nas costas, na testa, na barriga...
 - A pares, seguir os movimentos do par em espelho o qual realiza movimentos com o balão seguro na mão, etc...
 - O grupo segue o líder que se movimenta livremente pelo espaço... variar o líder.
 - Individualmente, dançar livremente pelo espaço com o balão.
- i. Apoio em objetos com acompanhamento musical.
 - Movimentar-se com apoio de folhas de papel: manter a folha na palma com movimento contínuo sem a deixar cair, sem e com deslocamento.
 - Variantes: apoio de lenços, cordas, bolas...

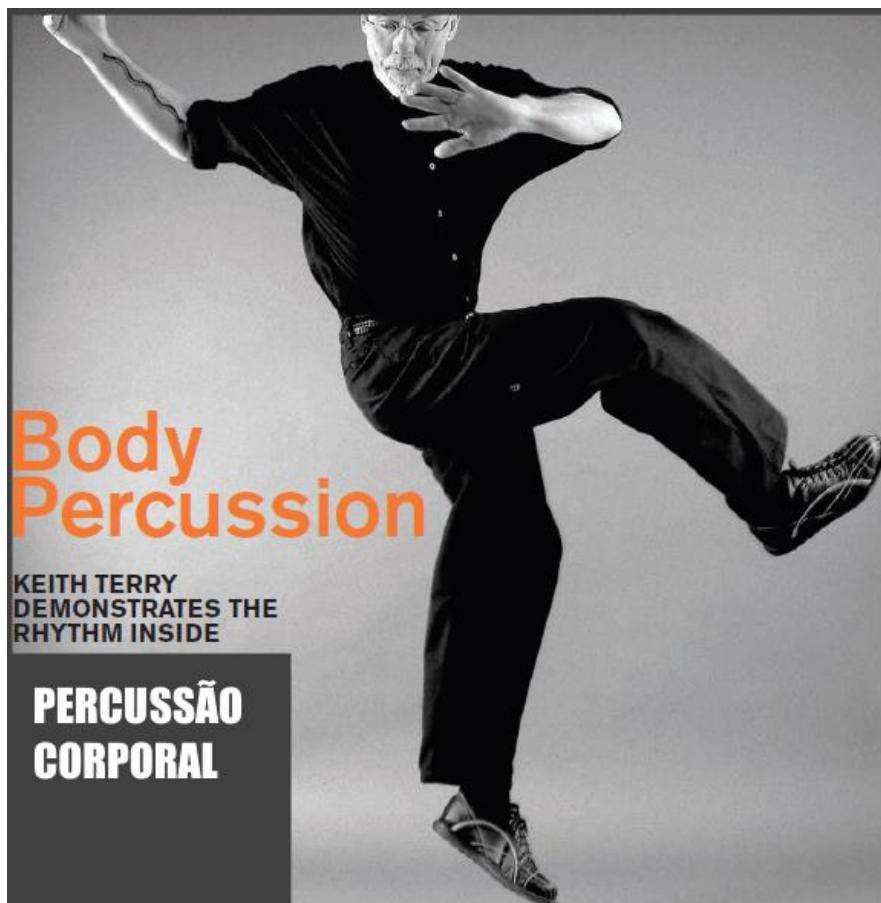
V - SEM ACOMPANHAMENTO MUSICAL – STEPPING & PERCURSSÃO CORPORAL

- a. **Jogo dos copos:** um grupo de alunos, sentados a uma mesa, cada um com 1 copo, criar uma coreografia com os sons dos copos. MAMBO COM O RITMO DOS COPOS
[\(https://www.youtube.com/watch?v=h2dzpxpaS4M&t=29s\)](https://www.youtube.com/watch?v=h2dzpxpaS4M&t=29s)
[\(https://www.youtube.com/watch?v=2VAb_WnGV_k\)](https://www.youtube.com/watch?v=2VAb_WnGV_k)
- b. percussão corporal: montar uma coreografia
https://www.youtube.com/watch?v=pf_xLrhjifl
<https://www.youtube.com/watch?v=qO3KeFpltDQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=xeYBmZcJWYg>
<https://www.youtube.com/watch?v=GIgC7DGvbjc>
<https://www.youtube.com/watch?v=02nzFHmgPGk&spfreload=5>
<https://www.youtube.com/watch?v=YhE4LERF9zQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=tT2Fp-AXzGM>
<https://www.youtube.com/watch?v=j7pXK-E4wtI>
<https://www.youtube.com/watch?v=n1gtCjLWpuc>
<https://www.youtube.com/watch?v=h2dzpxpaS4M>
<https://www.youtube.com/watch?v=-GoAaZCGr3I>
<https://www.youtube.com/watch?v=MO63sRs19pE>
<https://www.youtube.com/watch?v=YhE4LERF9zQ&t=9s>

<https://www.youtube.com/watch?v=GiA58Apcckc>
<https://www.youtube.com/watch?v=a7qrrhKqRxE>

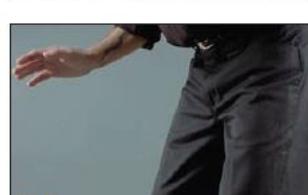
c. **Stepping** – sem acompanhamento musical. O stepping ou dance-step é inspirado em danças rituais africanos e consiste em utilizar o corpo para produzir ritmos a partir de batimentos com os pés, palmas e palavras. É mais uma ferramenta muito engraçada para trabalhar coordenação e sentido rítmico.

- <https://www.youtube.com/watch?v=OFb0EUIkYac>
- <https://www.youtube.com/watch?v=LEn2Ya1j96M>



THIGHS

The thigh strike (FIGS. 9–12) is equivalent to your middle tom. The sound can change dramatically depending on whether or not your hands are cupped.



BUTT

Yes, in body drumming your tush is good for more than just parking on a throne. Pitch-wise, the butt is the lowest of the toms. Be sure to hit all cheek (FIGS. 13 & 14) and not cheat by aiming for the front or back of your hips. (I think of this as the spanking you probably deserve anyway.)



FEET

Not surprisingly, the foot stomp replicates your bass drum. Terry recommends wearing hard-rubber-sole or hard-leather-sole shoes, and for some nice low end, he prefers playing on a hardwood floor, "preferably sprung so that it gives a little" and saves the knees. The basic step is grounded and very flat-footed, where your weight is almost on your backside (FIGS. 15–18). You can also just use your heel by keeping your toes on the floor. The sound will not be as powerful as when you lift your entire foot (somewhat like whether you play heel up or heel down on your kit). For semi-advanced moves at this point, try playing hand and foot vocabulary together for different sound combinations.



Advanced Hand Vocabulary



Now that your hands are limber, get ready to do some serious smacking. The first sequence (FIGS. 19–23) is a finger technique that produces a lighter cupping sound than the handclap. Be sure to keep your fingers relaxed. The second sequence (FIGS. 24–26) is a swift move that creates a sound akin to brushes on your snare. If you're really serious about body music, you might want to think about giving up the hand lotion, because according to Terry, it helps the swish if your digits are a bit dry. "Mine will shred you if I touch you," Terry confesses. The third sequence (FIGS. 27–31) is an alternative way to make a brush sound.

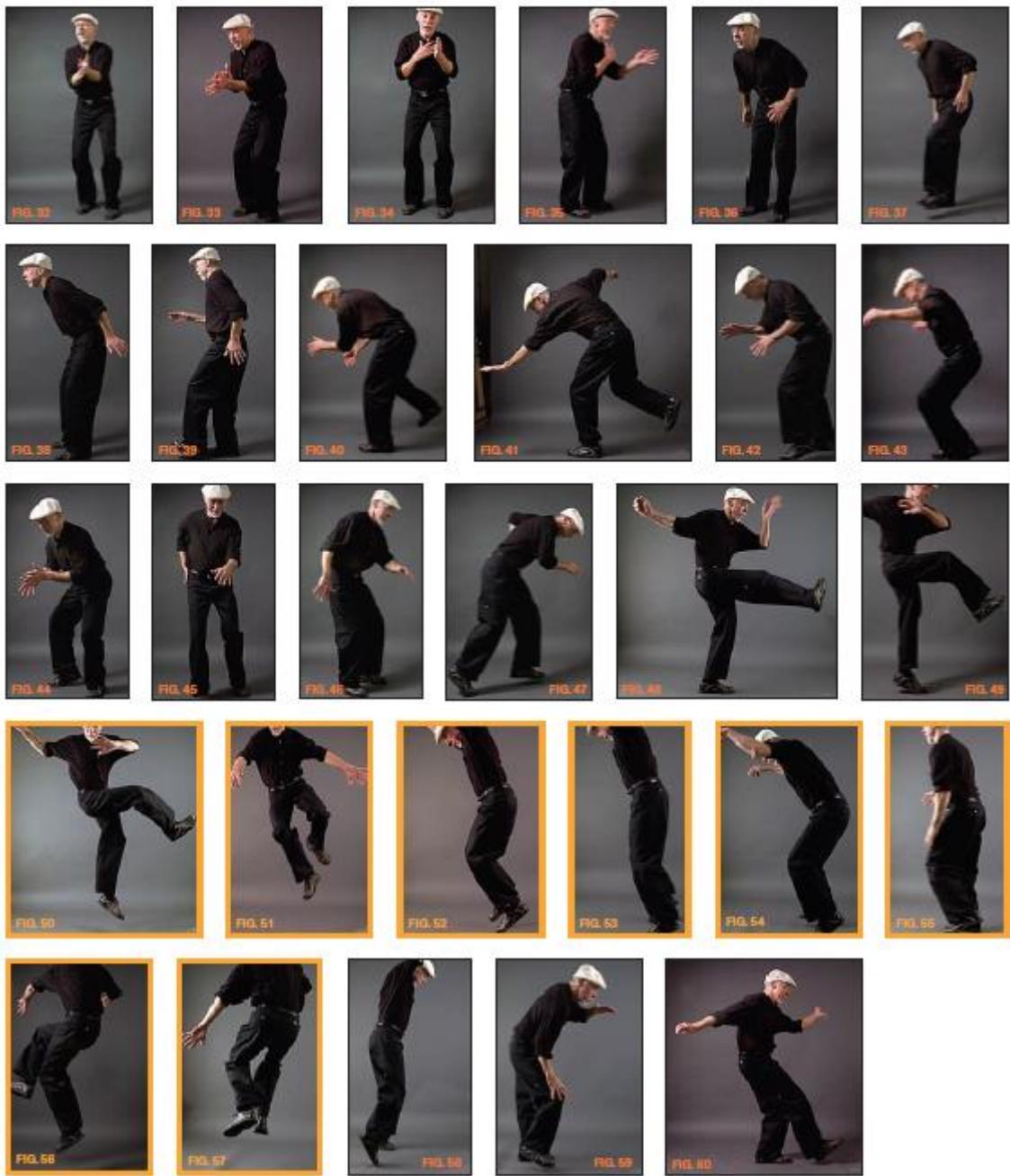


CONTINUED ON PAGE 74 >>

HOW TO PLAY

PERFORMANCE

Though not fully doing justice to Terry's music making, the following set of stills is a sample of where you can take body percussion in performance (FIGS. 32–60). Some athleticism is required for the jumps (FIGS. 50–57), and remember that it is above all a performance, so don't be afraid to improvise and be dramatic – twirl, spin, whirl as appropriate to the emotion that you want to convey. To see the man in true motion, log onto crosspulse.com and pick up a copy of Terry's instructional DVD, *Body Music, Part 1*. ■



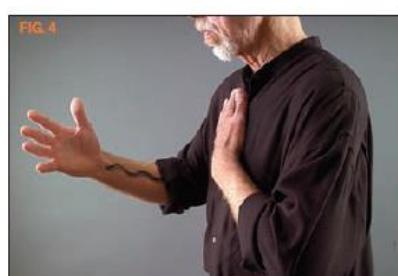
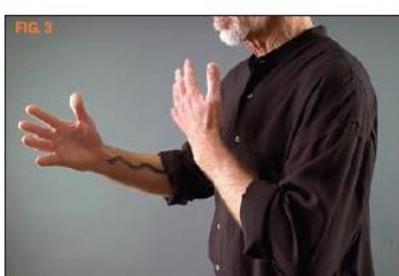
HANDS

The handclap replicates the highest, sharpest sounds of your kit – snare drum and hi-hat. There are a number of different clapping sounds possible and a number of different ways to clap. Variations in sound can easily be produced by cupping your hands, which Terry encourages because it saves some wear and tear on your paws if you're clapping a lot, and it also evens out the tones. In terms of which hand goes on top, experiment a bit to find what works best for you. FIGS. 1 AND 2 demonstrate the left hand on top (or left-hand lead); FIGS. 3 AND 4 demonstrate the right hand on top (right-hand lead).



CHEST

The chest strike simulates your highest rack tom. It should be focused in the center of the chest, right in the sternum (see FIGS. 5–8 for right- and left-hand lead, respectively). "You get the best sound there," Terry insists, and it's also where you get the most efficient, economical range of motion, particularly if you are looking to eventually gain speed. Again, remember to cup your hands if necessary so that you're not pounding your chest too hard.



- O professor encadeia diferentes movimentos que depois são realizados em grupo.
- Cada aluno ou grupo de alunos sugere um movimento com determinado ritmo.
- Variante: um aluno ou o professor faz cada um dos passos e o grupo repete.
- Variante: todos realizam ao mesmo tempo.
- Variante: dois grupos frente a frente – pergunta/resposta (Battle)

VI – SEM E COM ACOMPANHAMENTO MUSICAL – APOIO EM DIFERENTES RITMOS

- a. AERÓBICA: As frases musicais podem ter 8, 16, 32 ou 64 tempo, mas as mais habituais e melhores de serem usadas nas aulas, são as músicas “quadradas”, ou seja, com frases musicais de 32 tempos. Isto deve-se ao facto de as músicas “quadradas” serem, além de mais facilmente acompanhadas pelos alunos, melhores para montar coreografias. Além disso, esta abordagem facilita o processo de avaliação porque padroniza (atividade algorítmica) os movimentos permitindo a comparação de performance entre alunos. Porém, deixa de ser uma forma de exploração da expressão corporal de forma pessoal e individual. Trata-se não só de movimentos

balizados por músicas quadradas como os próprios passos básicos (habilidades motoras específicas da aeróbica), tornam o movimento fechado enfatizando o preciosismo da forma e a rigidez dos padrões motores.

As habilidades motoras específicas da aeróbica são habitualmente chamadas de **passos básicos** e podem ser classificadas conforme a estrutura que lhes dá origem. Esta estrutura é constituída por uma sucessão de apoios (existe transferências de peso) e gestos (joelho ao peito, elevação de calcanhar, abdução, toque).

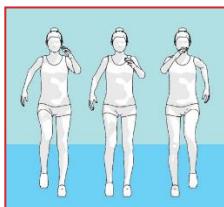
- Apoio – quando ocorre transferência de peso para a perna que executa o movimento.
- Gesto – quando não há transferência de peso para a perna que executa o movimento.

Os alunos podem escolher um conjunto de passos básicos os quais organizam em função da música escolhida desenvolvendo a sua condição física geral. O aluno escolhe as músicas quadradas, ou seja, com frases musicais **de 32 tempos**. Isto deve-se ao facto de as músicas quadradas serem, além de mais facilmente acompanhadas pelos alunos, melhores para montar coreografias e construir um circuito de exercícios.

- Step Touch (Step Joelho, Step calcanhar, Step cruza à frente, Step cruza atrás)
- Toca ao lado, toca à frente, Toca atrás
- Chassé direita (1 e 2), Chassé esquerda (1 e 2), Chassé mambo direita (1 e 2 3 4), Chassé mambo esquerda (1 e 2 3 4)
- Duplo step touch (direita e esquerda)
- Grapevine (direita e esquerda) ou passo cruzado
- SDJ (direita e esquerda)
- SR4j (direita esquerda)
- Mambo (direita)
- Passo em V (direita)
- Passo em A (direita)
- Marcha.

Enquadramento: as músicas são constituídas por blocos musicais de 64 tempos, e estes, por sua vez, são divididos em duas frases musicais de 32 tempos cada. Cada frase musical é formada por quatro ciclos de oitos tempos musicais.

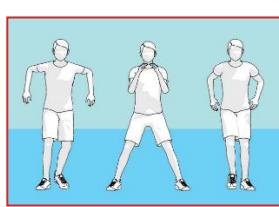
- **Tempos musicais:** cada batida na música é designada tempo musical. Sequencialmente, verifica-se a alternância entre **tempos fortes** e **fracos**. Os tempos musicais fortes, sendo ímpares, assumem maior protagonismo, pois dão início aos movimentos. Por sua vez, os **tempos musicais fracos**, ocorrem nos tempos pares.
- **Frase musical:** sendo que cada frase musical é composta por quatro ciclos de oito tempos musicais (32 tempos), para cada ciclo de oito tempos existe um ciclo de batimentos com sonoridade diferente do anterior, definido por um grupo específico de batidas. Apesar desta diferença, dentro de cada frase musical, os diversos ciclos partilham alguma sonoridade comum.



Marcha: Tempo de execução – 1 batida | Realizar apoios alternados dos pés, com uma ligeira elevação dos mesmos.

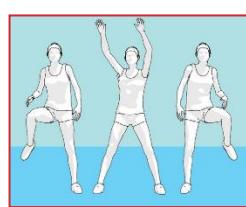


Corrida: Tempo de execução – 1 batida | Realizar movimentos alternados dos membros inferiores, no mesmo local.

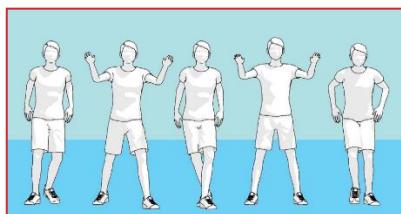


Passo Toque (Step Touch): Tempo de execução – 2 batidas

- O membro inferior livre realiza um apoio lateral (1.º tempo);
- O outro membro inferior aproxima-se ao primeiro apoio (2.º tempo), tocando-lhe na sua parte interior, e assim sucessivamente.

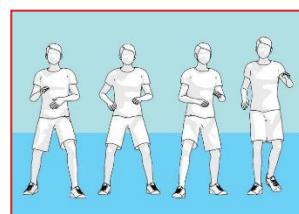


Elevação do joelho: Tempo de execução – 2 batidas
Elevação do joelho, com flexão sensivelmente a 90º (1.º tempo), alternando sucessivamente os apoios.



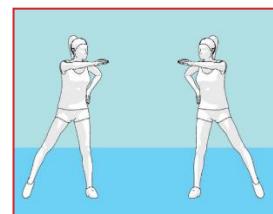
Passo Cruzado (Grapevine): Tempo de execução – 4 batidas

- Deslocamento lateral do membro inferior livre (1.º tempo), seguido de cruzamento atrás por parte do 2.º apoio (2.º tempo);
- Novo deslocamento lateral (3.º tempo), seguindo-se a junção dos membros inferiores (4.º tempo).

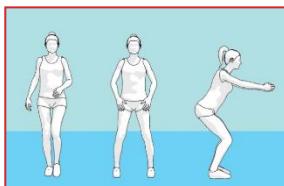


Passo em V (V step): Tempo de execução – 4 batidas

- O cumprimento do passo implica a execução de um movimento em «V»;
- Partir da posição de pés juntos, avançando os dois apoios alternadamente (à largura dos ombros). Voltar a juntar os apoios, atrás.



Balanços: Tempo de execução – 1 batida
Realizar transferência de peso de um apoio para o outro.



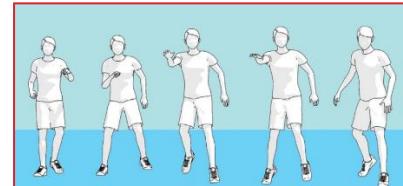
Agachamento: Tempo de execução – 4 batidas

- efetuar afastamento lateral (1.º tempo), seguido de flexão dos membros inferiores (2.º tempo);
- terminar com extensão dos membros inferiores (3.º tempo), voltando em seguida à posição inicial (4.º tempo).



Mambo: Tempo de execução – 4 batidas

- O membro inferior livre efetua apoio à frente e atrás;
- O outro membro inferior efetua a mesma sequência de movimento;
- Os apoios são realizados alternadamente.



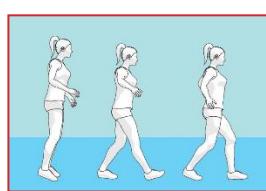
Chassé: Tempo de execução – 4 batidas

- Deslocamento lateral, efetuando três movimentos em dois tempos;
- O membro inferior livre realiza dois apoios consecutivos, em simultâneo com os dois tempos musicais, e o outro membro inferior realiza um apoio no contratempo.

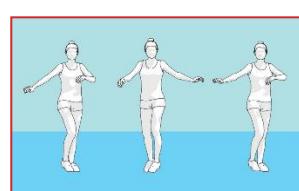


Chuto: Tempo de execução – 1 batida

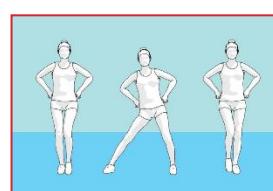
- Executar chuto à frente com o membro inferior livre (1.º tempo) e voltar à posição inicial (2.º tempo);
- Segue-se o chuto com o outro membro inferior (3.º tempo) e retorno à posição inicial (4.º tempo).



Tesouras: Tempo de execução – 1 batida
Realizar apoios simultâneos, com um membro inferior à frente e outro atrás.



Twist: Tempo de execução – 1 batida
Realizar movimentos lateralizados através da rotação dos pés, com os calcanhares elevados.



Slide: Tempo de execução – 4 batidas

- Realizar um afastamento lateral, à largura dos ombros (1.º e 2.º tempos), do membro inferior livre;
- Em extensão, o outro membro inferior deve deslizar, em apoio no solo, para junto do primeiro apoio (3.º e 4.º tempos).

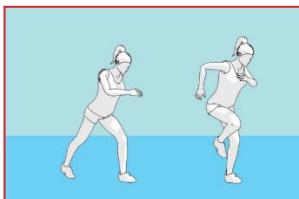
Partindo dos passos de base é possível introduzir variantes como: deslocamento, amplitude, alternância das repetições, direção do movimento e conjugação de ações dos membros superiores. Com efeito, é possível gerar inúmeras ações técnicas, permitindo criar coreografias multivariadas.



Passo e Toque (Step Touch):

O membro inferior livre realiza um apoio lateral (1.º tempo);

- O outro membro inferior cruza atrás do primeiro apoio (2.º tempo), e assim sucessivamente.



Elevação do joelho: O

movimento de elevação do joelho decorre com uma orientação lateral, com um apoio à frente e o apoio da perna livre atrás.

b. Apoio em diferentes ritmos – com acompanhamento musical:

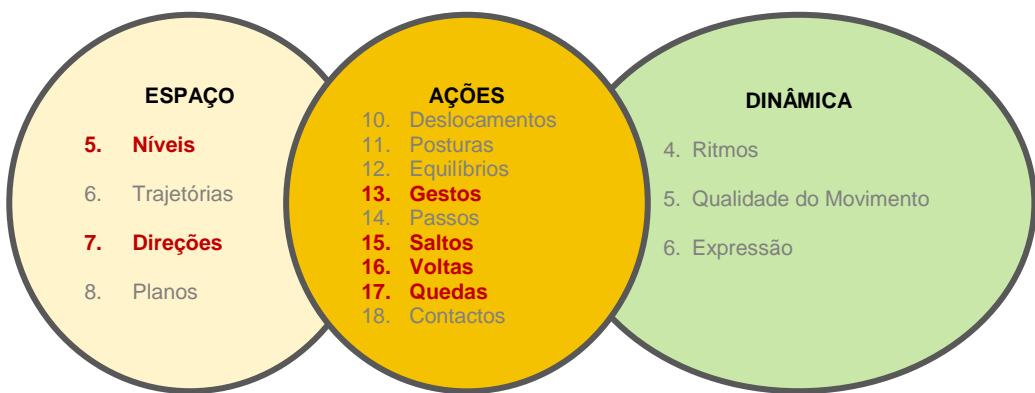
- Livremente, dançar ao som de diferentes ritmos que vão variando por exemplo de 30 em 30 segundos, nos ritmos mais lentos pedir para fecharem os olhos.
- Variantes – a pares, dançar olhos nos olhos, seguir o par em cada ritmo, pergunta/resposta, seguir um líder em fila, com o líder no meio da roda ou à frente da turma em xadrez.
- A partir de uma coreografia simples, dançar a mesma coreografia com ritmos diferentes: variar a frente, dividir em dois grupos frente e dançar ao mesmo tempo ou pergunta/resposta ou um grupo dança e o outro aprecia.

c. **Montar uma coreografia** com apoio num tema ou numa história – com ou sem acompanhamento musical.

- Montar uma coreografia a partir de um tema, dado pelo professor ou escolhido pelos alunos.
- Variantes – o mesmo tema/história para todos os grupos, cada grupo com um tema/história.
- A música pode ser sugerida pelo professor ou escolhida por cada grupo. Montar a coreografia em grupo e apresentar aos outros grupos que apreciam e tentam perceber a mensagem.

d. **Montar uma coreografia com condicionantes colocadas pelo professor em relação a ações, espaço e dinâmica** – com ou sem acompanhamento musical.

- A partir da informação dada pelo professor, cada grupo monta uma coreografia.
- Variante – a música é escolhida pelo professor
- Variante – a música é escolhida pelos alunos
- Variantes – todos os grupos têm as mesmas condicionantes ou cada grupo tem as suas condicionantes. Montar a coreografia em grupo e apresentar aos outros grupos que apreciam.
- **Exemplo:** construir uma coreografia na qual têm de ser realizados, dois saltos, uma volta, um gesto, uma queda e têm de ser utilizados dois níveis, duas direções.



Ex: construir uma coreografia a qual tem de incorporar:

| ESPAÇO | AÇÕES | DINÂMICA |
|----------------------------|---|----------|
| ✓ 2 níveis ✓ 2 direções | ✓ 2 saltos ✓ 1 volta ✓ 1 gesto ✓ 1 queda | ✓ ? |



e. Trabalhar uma coreografia ensinada pelo professor colocando um estilo pessoal.

- Primeiro, o professor ensina uma sequência de passos – pequena coreografia.
- Depois em pares, trios... cada grupo trabalha a coreografia á sua maneira tentando dar-lhe um estilo pessoal. No final apresentam aos grupos que apreciam.
- Esta coreografia pode recorrer aos passos básicos da dança aeróbica:

VII – JOGOS DE CONFIANÇA

f. Jogos de **confiança** e retorno à calma:

- **Jogo da sementinha:** os alunos começam no chão enrolados como uma sementinha. O professor vai aumentando o volume da música e o aluno vai-se levantando com o movimento, cada vez com maior amplitude acompanhando a subida do volume (a sementinha cresce até se transformar em árvore). O professor vai baixando e aumentando o volume (a sementinha cresce até se transformar em árvore), o professor vai baixando e aumentando o volume e o aluno tem que movimentar-se em função disso.

- **Jogo da energia:** em grupo com música lenta: os alunos começam deitados no chão e o professor passa a primeira energia tocando num aluno, quem recebe a energia começa por movimentar a parte do corpo que foi tocada e desloca-se ao som da música até tocar outro aluno. Quando transmitem a energia ficam em estátua imóveis pois perdem a energia.
- **Olhos fechados:** a pares, um aluno de olhos fechados, caminha contra uma parede tentando não diminuir a velocidade do deslocamento. O companheiro situado antes da parede para o colega antes deste chocar com a mesma.
- Olhos fechados em círculo: alunos em roda em pé juntos com um colega de olhos vendados no meio da roda sem mexer os pés e com o corpo firme e braços junto ao tronco, deixa-se cair e é apoiado pelos colegas que o empurram em várias direções.
- **Conduzir o carro/companheiro de olhos fechados:** a pares, um aluno atrás do outro em pé. O aluno da frente, de olhos fechados, desloca-se (sem chocar com os outros colegas), deixando-se conduzir pelo parceiro em função dos sinais combinados:
 - Toque no ombro direito – virar à direita
 - Toque no ombro esquerdo – vira à esquerda
 - Toque nas costas – avançar
 - Toque na cabeça parar

VIII – EUTONIA

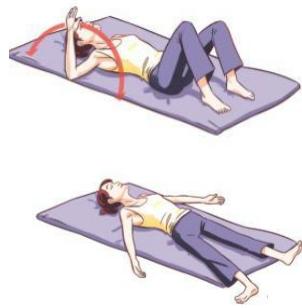
Os exercícios de eutonia libertam tensões por meio da consciência corporal. Criada pela alemã Gerda Alexander (1908-1994), a eutonia pode ser traduzida como o uso sábio do corpo visando maior conforto e eficiência nos movimentos. A especialista lembra que essa prática tem muito mais a ver com a forma de se fazer um exercício do que com o exercício em si. “Por isso, faça tudo com calma, prestando atenção em cada gesto mais do que na quantidade de vezes que o realiza.

1. Faça uma bola de meia consistente do tamanho de uma de tênis. Durante o exercício, a bola deverá ser posicionada entre a escápula e a coluna (como na ilustração). Deite-se de costas no chão. Coloque a bola apoiada do lado direito, na região entre a escápula e a coluna. Deixe os braços relaxados ao longo do corpo. As pernas podem ficar esticadas ou fletidas, dependendo do que for mais confortável. Respire naturalmente. Perceba como a bola pressiona suas costas, os tecidos, os ossos. Solte o peso do corpo sobre ela. Fique assim por um intervalo de três a cinco minutos. Se sentir algum incômodo, desloque a bola para uma altura mais confortável. Sempre que o pensamento se perder nas preocupações ou nas tarefas pendentes, volte a atenção para o corpo, para a sensação de cada movimento e se autorize o descanso. Abra o braço direito lateralmente e sinta como a mudança de posição solicita a musculatura das costas de uma maneira diferente. Se doer, mude um pouco a posição até ficar confortável. Relaxe por dois minutos. Dobre o cotovelo e leve, suavemente, o braço para trás. A mão não precisa tocar o chão. Deixe-se adaptar a esse novo ângulo e sinta como agora o espaço entre as escápulas faz contato com a bolinha. Naturalmente, o braço vai cedendo e os dedos podem tocar o solo. Agora, mantendo o cotovelo no chão, imagine que ele é



como uma alavanca e inverta a posição do braço levando-o para baixo. Deixe o corpo ceder para que os tecidos possam relaxar. Faça pequenos movimentos da cabeça para os dois lados sem forçar. Para maior elasticidade, faça movimentos de levar o braço para cima e para baixo por alguns minutos. Lenta e conscientemente. Tire a bola das costas e relaxe. Deixe os braços ao longo do corpo, estique as pernas e observe como você se sente. Todos esses movimentos fazem do corpo uma porta de entrada para a calma.

2. Faça uma pausa de dois minutos e repita a sequência com a bola posicionada do lado esquerdo. Se quiser, pode usar duas bolas (uma de cada lado das costas) ao mesmo tempo.
3. Com o auxílio de objetos, como bambus, bolinhas de tênis, bexigas, castanhas, sementes, entre outros, o eutonista leva o aluno a sentir o próprio corpo e a posicioná-lo da melhor maneira, levando em conta a força da gravidade e o próprio esqueleto que o sustenta, estimulando assim, o potencial criativo e expressivo de cada aluno. A aula é composta de exercícios que trabalham os apoios e o volume do corpo (ensinando as pessoas a utilizarem conscientemente seus reflexos posturais), a sensibilidade tátil, a consciência da estrutura óssea, dos espaços internos, dos tecidos profundos, possibilitando a obtenção de um tônus adequado, não só em uma situação de repouso e relaxamento, mas também nas demais situações do cotidiano.



IX - RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

Relaxamento Muscular Progressivo (RMP)?

Para se aquietar a mente é importante aquietar o corpo. O ambiente e/ou espaço do exercício deve permitir um relativo isolamento sensorial através duma minimização dos estímulos visuais, auditivos/acústico e garantir conforto físico que facilite um relaxamento muscular profundo. O RMP baseia-se nos princípios psicológicos da medicina psicossomática. A tensão muscular excessiva (hipertonicidade) está relacionada com diferentes distúrbios do corpo e psique. Na medida em que esta tensão e esforço são sempre acompanhados por um encurtamento das fibras musculares e uma diminuição do tônus muscular que inibe a atividade do sistema nervoso central. O relaxamento contraria estes estados de excitação e quando bem-adaptada, funciona de forma profilaxia prevenindo os distúrbios psicossomáticos.



Numa sala de aula teremos que adaptar o exercício num contexto diferente.

- Pedimos aos alunos que tragam roupa quente para manter a temperatura corporal.
- Cada aluno fica deitado num colchão de ginástica.
- É importante que a temperatura da sala, se possível, permita algum conforto térmico.
- É também importante que a sala permita algum isolamento sonoro dos ruídos exteriores ou de possíveis interferências.
- Iniciamos o exercício com um retorno à calma solicitando que os alunos se deitem de costas no colchão, com os braços ao longo do corpo e permaneçam de olhos fechados.

Solicitamos aos alunos que se coloquem numa posição confortável, sentado ou deitado (de preferência deitado). Relaxamos o mais que pudermos e visualizamos na nossa mente a “calma”, “tranquilidade”, “paz”, “serenidade”, “bem-estar”, “leveza”. Invocamos sempre estas imagens na nossa mente e sentimo-las em todo o corpo de forma que este as manifeste e traduza nas sensações físicas correspondentes. Começamos por focar a nossa atenção nos pés e dialogando interiormente com eles, pedimos-lhes que se relaxem – os músculos ficam moles, calmos, leves, relaxados e todas as tensões dissipam-se e manifestam a consistência da “gelatina”. Cada passo envolve uma porção do nosso corpo na seguinte sequência:

- a. Pés; tornozelos; gémeos; Joelhos; Coxas; Cintura pélvica; abdómen e órgãos internos; zona torácica (respiração calma) e órgãos internos; Zona Lombar; Zona Dorsal; todos os pequenos músculos intervertebrais; Ombros; braços; Antebraços; Mãos; pescoço; Queixo; Boca; Olhos; Sobrancelhas; Testa; Cabeça; Nuca.
- b. Depois, visualizar a cabeça oca, vazia e leve.
- c. Efetuamos um rastreio das zonas do nosso corpo onde persistem algumas tensões, desconfortos ou, procuramos informação intuitiva sobre nódulos energéticos relativos a somatizações.
- d. Podemos visualizar uma escadaria com dez degraus e solicitamos que, cada vez que desce um degrau, haja a libertação de uma camada exterior de tensões, preocupações. Pedimos que entre num estado cada vez mais profundo de relaxamento.
- e. No final da escadaria podemos recriar cenários que invoquem calma, paz, serenidade e bem-estar.
- f. O regresso faz-se pela mesma escadaria e o processo de despertar é suave.
- g. Depois de terminar o exercício, socorremo-nos de algumas ferramentas que nos irão ajudar a efetuar uma auto-análise, utilizando a linguagem dos sintomas para recolher informação sobre os nossos padrões emocionais.

V – PLANIFICAÇÃO:

QUADRO: habilidades motoras

| Habilidades Motoras Básicas | | | Habilidades Motoras Compostas Complexas | |
|-----------------------------|-----------------|------------------|---|-----------------------|
| Locomotoras | Não locomotoras | Projeção Receção | Não Desportivas | Desportivas |
| Andar | Balancear-se | Rececionar | Expressão Corporal | Desportos Coletivos |
| Correr | Inclinar-se | Lançar | Teatro | Desportos Individuais |
| Saltar | Estirar-se | Golpear | Mímica | Desportos de Evasão |
| Variações do Salto | Dobrar-se | Bater | Dança | |
| Galopar | Girar | Agarrar | Bipedança | |
| Deslizar | Retorcer-se | Driblar | Tai-Chi-Chuan | |
| Rodar | Empurrar | Rodar | Yoga | |
| Parar | Levantar | Etc... | Relax. Muscular Progressivo | |
| Cair | Tracionar | | Meditação | |
| Esquivar | Equilibrar-se | | Treino Mental | |
| Trepar | Etc... | | Biossíntese | |
| Subir | | | Biodinâmica | |
| Baixar | | | Movimento Livre | |
| Etc... | | | Parkour | |
| | | | Jogos Cooperativos | |
| | | | Exploração da Natureza | |

Luis Miguel Ruiz Perez (1987); “Desarrollo Motor Y Actividades Físicas”; Gymnos Editorial, Adaptado por João Jorge

Ex: construir uma coreografia a qual tem de incorporar: escolher

| ESPAÇO | | AÇÕES (habilidades motoras básicas locomotoras, não-locomotoras e de projeção e receção) | | DINÂMICA | |
|---------------------------------------|--|---|--|--|---|
| Direções | Para trás Para a frente Para o lado | Deslocamentos | Andar, Correr, Galopar, Deslizar, Esquivar, Trepar, Subir, Baixar, Etc... | | Duração (tempo) |
| Níveis | Baixo Médio Alto | Posturas | Parar, inclinar-se, estirar-se, dobrar-se, retorcer-se Etc... | Ritmos Tempo <u>(EXPRESSÃO EMOCIONAL)</u> | Velocidade (rápido/lento) Variações de velocidade Contínuo / com interrupções |
| Trajetórias | Retilínea Curvilínea Ziguezague | Equilíbrios | Equilibrar-se Balancear-se, | | |
| planos | Frontal Médio Sagital | gestos | Rececionar, Lançar, Golpear, Bater, agarrar, imitar, reproduzir, posar, comunicar | Qualidade do Movimento Força Polaridade Semelhança <u>(EXPRESSÃO EMOCIONAL)</u> | Forte ou vigoroso / enérgico / Alta Intensidade Fraco / leve, suave, delicado / Baixa intensidade Polaridade: positivo ou negativo |
| Forma | Curva Retilínea grande Retilínea pequena Torcida Retilínea pequena | Passos Saltos Voltas Quedas | Passos de anão, de gigante Saltar (1 pé, 2 pés), Variações do Salto Rodar, girar Cair, levantar | | |
| Partes do corpo – Unidades Funcionais | Coluna vertebral (Unidade axial) Sistema respiratório (tórax) Cintura abdominal (core) Pernas (Unidade locomotora) Cintura escapular Braços (Prensão) | Contactos | Várias partes do corpo, empurrar, tracionar | Expressão Fluidez <u>(EXPRESSÃO EMOCIONAL)</u> | Fluidez: ligação das partes de forma contínua Rigidez: tensão do movimento, espasmódico, irregular, etc... |

UNIDADE DIDÁTICA COM 5 A 6 BLOCOS DE 90 MINUTOS DE AULAS:

| TEMAS | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII & IX |
|--------|---|--|-----|---|---|-----|---|----------------------------------|
| Blocos | 90' | | | 90' | 90' | 90' | 90' | 90' |
| | andar livremente com acompanhamento musical ritmado | com acompanhamento musical ritmado – expressão emocional (Plutchik | | sem acompanhamento musical – stepping & percussão corporal | sem com acompanhamento musical – apoio em diferentes ritmos: Aeróbica, etc... | | Aquecimento: Movimentar-se com apoio a balões: | Exercícios de eutonia |
| | Ao ritmo da pandeireta ou palmas | Movimentar-se com apoio em diferentes contextos (Elementos naturais situacionais Constrangimentos) | | Alunos montam coreografia de stepping percussão corporal e apresentam aos colegas | Alunos montam coreografia de aeróbica outro estilo e apresentam aos colegas | | jogos de confiança e movimento suave | Relaxamento Muscular Progressivo |
| | Andar e dançar livremente e cada vez que a música é interrompida... | Apoio em objetos – com acompanhamento musical ritmado - Movimentar-se com apoio a balões: | | | | | Mimo: os alunos contam uma história sem uso de palavras ou outros têm que interpretar. | |
| | Movimentar-se mexendo isoladamente partes do corpo ou partes do corpo combinadas | Apoio em objetos – com acompanhamento musical ritmado: folha de papel outros objetos | | | | | | |
| | Dançar com diferentes apoios no chão | | | | | | | |
| | Dançar a pares ou trios sempre com um ponto de contacto com 1 colega | | | | | | | |
| | Apoio em palavras com acompanhamento musical (Movimentar-se imitando animais ações) | | | | | | | |

TEMAS

VI – AVALIAÇÃO:

A experimentação e improvisação interessavam como método para investigar novos padrões de movimento, novos reportórios (...). O corpo está diretamente implicado no conhecimento do mundo – a maneira como se experiencia o mundo interfere determinantemente no que se conhece. Então, uma vez que a experiência é algo individual, que pode ser apenas parcialmente partilhada, é impossível uniformizar o conhecimento de cada corpo diante do mesmo objeto ou evento. O corpo não é um ambiente passivo que reage ao mundo de maneira sempre previsível, é um ambiente ativo que constrói novos conhecimentos e comportamentos na interação com o mundo, em tempo real.

Parametros de avaliação na dança

- Domínio das habilidades.
- Adequação ao ritmo da música.
- Cooperação e entreajuda.
- Expressão.



Gosto



Neutro



Desgosto



quarta-feira, 15 de março de 2017

João Manuel Ferreira Jorge