

**Designação da Ação:** A Dança na Aula de Educação Física

**Modalidade:** Curso de formação

**Duração:** 25 horas presenciais

**Destinatários:** Professores de Educação Física dos grupos 260 (2º Ciclo) e 620 (3º Ciclo e Ensino Secundário)

**Área de formação B:** Prática pedagógica e didática na docência

**Registo de acreditação:** CCPFC/ACC-101297/18

### **Razões justificativas da ação:**

A dança é uma atividade pedagógica presente no currículo das aulas de Educação Física. Por isso, ensinar e aprender a dança é vivenciar, criar, expressar e brincar com o próprio corpo; é deixar-se levar pela descoberta de inimagináveis movimentos. Caberá à escola abrir espaço para as experiências artísticas. Ela permite-nos conhecer o mundo inventando novas maneiras de conceber a realidade. A dança deve privilegiar a exploração de múltiplas formas de expressão, o desenvolvimento social, o aperfeiçoamento do processo criativo e dos aspetos éticos e estéticos, possibilitando a máxima integração com o processo de ensino e aprendizagem. Torna-se fundamental delinear metodologias e processos de ensino que potenciem aprendizagens em aulas de dança dos diversos estilos, particularmente no que respeita à dança criativa e contemporânea.

### **Objetivos:**

Dar a conhecer a importância da dança na organização curricular da disciplina de Educação Física. Dar a conhecer a variedade de atividades que a Dança possibilita. Inovar a oferta de atividades que a dança abarca, assegurando desta forma um conjunto de matérias (atividades físico-expressivas) representativas das diferentes atividades físicas. Capacitar os docentes de conhecimentos, conteúdos e instrumentos, que promovam, com critério e continuidade, a aquisição de habilidades básicas e técnicas por parte dos alunos. Capacitar de instrumentos/ferramentas em articulação com o currículo que permitam propiciar aos seus alunos atividades geradoras de ação, de decisão e compreensão, facultando desta forma, a formação corporal, o desenvolvimento social, o aperfeiçoamento do processo criativo e dos aspetos éticos e estéticos.

### **Conteúdos:**

1) A Dança e no âmbito do Currículo da disciplina de EF - (3H) • Trabalho com base no currículo prescrito e nas possibilidades da sua gestão flexível, identificando a dança como um elemento fundamental do mesmo e suas potencialidades ao nível do desenvolvimento pessoal e psico-pedagógico de alunos e docentes.

2) Dança Criativa/Moderna - (6H) • Conceitos de corpo, espaço, tempo, dinâmicas e relações Corpo: Noção de esquema corporal e postura (consciencialização do próprio corpo e alinhamento dos segmentos); Noção de peso e equilíbrio (relação entre o peso do corpo e a sua área de apoio); Respiração (utilizá-la como meio de expressão). Espaço: Espaço próximo e espaço distante; Planos (frontal, sagital e horizontal) e níveis (superior, médio e inferior) onde se pode desenvolver os movimentos; Direção (frente, atrás, lado, cima, baixo, diagonal) e trajetória (curvilínea, rectilínea, circular, espiral...) dos movimentos. Tempo: Relação Tempo/Música; Melodia (sucessão de sons que exprimem uma ideia musical); Pulsação (nº de batimentos por minuto); Compasso e tempos (nº de tempos por compasso); Ritmo (organização dos sons e silêncios em função de uma duração e acentuação); Pausa (ausência de som, que pode não implicar ausência de movimento). Dinâmica: A dinâmica do movimento tem a ver com a intensidade e amplitude com que os movimentos são realizados e é determinada pelo modo como a energia é usada durante o movimento. Relações: Relação com objetos; Relação com os outros; Relação com a música. • Processos da dança: improvisação e composição coreográfica.

3) Dança Jazz - (6H) • Conceitos, técnicas e movimentos de base; • Processos da dança: composição coreográfica - passos básicos, variantes, combinações, exploração do espaço horizontal e do espaço vertical – níveis superior, médio e inferior, lateralidade, variações de frente e análise de estruturas musicais.

4) Danças Urbanas – Freestyle Hip Hop Dance - (8H) • Balanços, segmentação corporal, slides, agachamentos e voltas; • Processos da dança: composição coreográfica - conceitos de formações, exploração do espaço horizontal e do espaço vertical – níveis superior, médio e inferior, estruturas simples e complexas, lateralidade, variações de frente, dinâmicas e análise de estruturas musicais.

4) Avaliação prática final da ação - (2H)

## **Metodologias de realização da ação**

• A tipologia da formação assenta numa componente essencialmente Prática: Vivências artísticas e exercícios de dança; • Apreciação dos estilos de dança ao vivo e em vídeo; • Discussões e problematização sobre o vivenciado e o apreciado; • Análise de uma estrutura musical e construção coreográfica de cada um dos estilos de dança abordados; • Trabalho colaborativo e entre pares, tendo por base as unidades curriculares nos diferentes anos de escolaridade dos formandos, e de criação de instrumentos de observação e avaliação dos conteúdos trabalhados

## **Regime de avaliação dos formandos**

Avaliação quantitativa baseada na Avaliação Contínua, Avaliação dos trabalhos produzidos, Relatório dos formandos e Relatório do formador, e de acordo com Carta Circular CCPFC – 3/2007 de Setembro de 2007 do Conselho Científico- Pedagógico da Formação Contínua acerca das alterações introduzidas pelo artigo 4º do Decreto-Lei n.º 15/2007 de 19 de Janeiro, e a Carta Circular CCPFC - 1/2008 utilizando os critérios aprovados pela Comissão Pedagógica deste Centro. Autoavaliação e heteroavaliação final.

## **CrITÉRIOS de avaliação**

Ponderações:

40% participação nas sessões;

60% para os trabalhos desenvolvidos e apresentação final.

Para a avaliação final individual de cada professor, será usada uma escala quantitativa de 1 a 10 valores:

Excelente -de 9 a 10 valores;

Muito Bom - de 8 a 8,9 valores;

Bom - de 6,5 a 7,9 valores; Regular – de 5 a 6,4 valores;

Insuficiente – de 1 a 4,9 valores.

## **Bibliografia fundamental**

Alegre, L. & Macara, A. (2006). Que Dança(s) na Educação Física e no Sistema Educativo?. In Ana Macara e Ana Batalha (Eds.), pp. 93-95. Dança e Movimento Expressivo. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - FMH. Universidade Técnica de Lisboa

Batista, D. et al. (1997). A Dança como componente Educativa da Educação Física Escolar. Revista O professor, nº 56, III série, Julho/Setembro, pp. 35-51

Gaspari, T. (2005). Educação Física Escolar e Dança: uma proposta de intervenção. Dissertação de Mestrado em Ciências da Motricidade - Instituto de Biociências. São Paulo, Rio Claro: Universidade Estadual Paulista.

Manfio, J. & Paim, M. (2008). A Dança no contexto da Educação Física escolar: percepção de professores do ensino médio.

Martins, I. (1994). Dança e Educação Física – Reflexões sobre o seu ensino. Revista Horizonte, Vol. XI, nº 64, Novembro/Dezembro, pp. 151-157..