

ORIENTAÇÕES DE ESTUDOS DE

# ED. FÍSICA

2

1<sup>a</sup>  
SÉRIE



## Ensino Médio

Secretaria de  
Educação



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**



/SeeducRJ



/seeducrj



/seeducro



**Governo do Estado do Rio de Janeiro**

**Secretaria de Estado de Educação**

Comte Bittencourt

**Secretário de Estado de Educação**

Andrea Marinho de Souza Franco

**Subsecretária de Gestão de Ensino**

Elizângela Lima

**Superintendente Pedagógica**

**Coordenadoria de Área do Conhecimento**

Maria Claudia Chantre

**Assistentes:**

Carla Lopes

Catia Batista Raimundo

Fabiano Farias de Souza

Roberto Farias Verônica Nunes

**Texto e conteúdo**

Prof. Carlos Eduardo Vianna Afonso

**C.E. Marechal Zenóbio da Costa**

Prof.: Neimar Arzamendia da Silva

**CIEP 029 Josué de Castro**

Prof. Fábio Mendonça Barbosa

**CIEP 387 Hans Christian Andersen**

Prof. Nilson Ferreira Júnior

**C.E. Aura Barreto**

**Capa**

Luciano Cunha

**Revisão de texto**

Prof<sup>a</sup> Alexandra de Sant Anna Amancio Pereira

Prof<sup>a</sup> Andreia Cristina Jacurú Belletti

Prof<sup>a</sup> Andreza Amorim de Oliveira Pacheco.

Prof<sup>a</sup> Cristiane Póvoa Lessa

Prof<sup>a</sup> Deolinda da Paz Gadelha

Prof<sup>a</sup> Elizabete Costa Malheiros

Prof<sup>a</sup> Ester Nunes da Silva Dutra

Prof<sup>a</sup> Isabel Cristina Alves de Castro Guidão

Prof José Luiz Barbosa

Prof<sup>a</sup> Karla Menezes Lopes Niels

Prof<sup>a</sup> Kassia Fernandes da Cunha

Prof<sup>a</sup> Leila Regina Medeiros Bartolini Silva

Prof<sup>a</sup> Lidice Magna Itapeassú Borges

Prof<sup>a</sup> Luize de Menezes Fernandes

Prof Mário Matias de Andrade Júnior

Prof Paulo Roberto Ferrari Freitas

Prof<sup>a</sup> Rosani Santos Rosa

Prof<sup>a</sup> Saionara Teles De Menezes Alves

Prof Sammy Cardoso Dias

Prof Thiago Serpa Gomes da Rocha

Esse documento é uma curadoria de materiais que estão disponíveis na internet, somados à experiência autoral dos professores, sob a intenção de sistematizar conteúdos na forma de uma orientação de estudos.

© 2021 - Secretaria de Estado de Educação. Todos os direitos reservados.



## Educação Física – Orientações de Estudo

### Sumário

|  |    |
|--|----|
| 1. INTRODUÇÃO                                    | 6  |
| 2. Aula 1 – História da Dança                    | 7  |
| 3. Aula 2 - A dança e os povos indígenas         | 9  |
| 4. Aula 3 – Danças Afro-brasileiras              | 11 |
| 5. Aula 4 - As Atividades Rítmicas e Expressivas | 13 |
| 6. Aula 5 - Criatividade na dança                | 16 |
| 7. Considerações Finais                          | 18 |
| 8. RESUMO  | 18 |
| 9. INDICAÇÕES BIBLIOGRÁFICAS                     | 19 |



## **ORIENTAÇÕES DE ESTUDOS para Educação Física**

### **2º Bimestre de 2020 - 1ª série do Ensino Médio Regular**

#### **Meta da Aula:**

Este bimestre tem por meta apresentar os diferentes tipos de práticas corporais, por meio de variações de manifestações culturais.

#### **Objetivo da Aula:**

Ao final destas orientações de estudos, você deverá ser capaz de:

- Explorar movimentos ritmos, relacionando-os ao seu contexto;
- Reconhecer elementos afro-brasileiros e indígenas que compõem a brasilidade de práticas corporais;
- Identificar e respeitar os saberes e valores presentes na construção ou alteração de determinadas práticas.

## 1. INTRODUÇÃO

Neste novo bimestre, iremos refletir sobre a presença das Culturas Africana e Indígena em nossa corporeidade e identidade brasileira.

Após conhecermos um pouco da história de expressões negras e indígenas, iremos desenvolver atividades que aprofundem seus conhecimentos, experimentando, reconhecendo e compreendendo as origens de práticas humanas.

As contribuições histórico-culturais nas atividades rítmicas são evidentes quando se observam as expressões artísticas. Toda manifestação humana é influenciada pela cultura e pela materialidade do contexto em que o ser humano que a pratica está inserido. Isso quer dizer que, quando analisamos uma atividade rítmica devemos atentar para as diferentes maneiras e linguagens de expressão que estão presentes em cada passo, movimento corporal e escolha da música.



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA](#)



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA](#)

## 2. Aula 1 – História da Dança

### História da Dança

Sendo uma das expressões corporais mais antigas do mundo, a dança pode ser uma das ferramentas para identificar como se dão as relações do ser humano com o espaço e o tempo. Representando um meio de comunicação, a dança é considerada como linguagem social e é uma manifestação do movimento que se faz presente na sociedade. A dança, em seu caráter popular, apresenta em seus movimentos costumes de povos e regiões, assim como mudanças em suas sociedades. Dessa forma, tanto a identidade quanto a história e memória de grupos sociais estão significadas em suas expressões coletivas e individuais. Aqueles e aquelas que praticam os mais variados tipos de dança têm por benefício, por exemplo, o desenvolvimento da criatividade, a melhoria nos processos de socialização, o fortalecimento muscular e o desenvolvimento de coordenação motora.





A dança não é algo restrito a poucos. Logo, qualquer indivíduo pode praticar e se expressar com movimentos cadenciados e no ritmo de uma música. Não existe uma forma correta de dançar, a melhor forma é o seu modo de expressar corporalmente.

Você conhece algumas expressões de danças populares? Quais?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Aqueles e aquelas que praticam os mais variados tipos de dança têm por benefício, por exemplo, o desenvolvimento da criatividade, melhora nos processos de socialização, fortalecimento muscular e desenvolvimento de coordenação motora.

### 3. Aula 2 - A dança e os povos indígenas

Enquanto linguagem, a dança no contexto dos povos indígenas, é utilizada para conexão com os saberes ancestrais e faz parte de determinados momentos em seus cotidianos, se adaptando às particularidades de cada grupo e seus sagrados. A prática corporal de movimento indígena pode ser realizada em grupo ou de forma individual, com a utilização de grafismos, vestimentas e instrumentos específicos, os quais marcam as diferenças e diversidades culturais dos diferentes povos.

Utilizadas também para celebrar ou buscar fortalecimento ancestral para acontecimentos na aldeia, as danças mais popularizadas entre não-indígenas são o *Toré* e *Kuarup*, sendo a primeira modalidade praticada entre etnias do Nordeste, como os *Tupinambás* e *Pataxós*, e a outra entre povos do Alto Xingu.

O folclore brasileiro reúne várias danças que são de origem indígena. São exemplos: cateretê, caiapós, cururu e jacundá.

Os *Cateretês* – é uma dança do folclore que teve origem na dança indígena. Nesse estilo, as performances são realizadas a partir da formação de duas filas, uma só de homens e outra de mulheres. Ao som de palmas e bate-pés os dançarinos realizam a apresentação.

Os *Caiapós* - por sua vez, é formada a partir de duas figuras centrais. O Curumim (menino em tupi guarani) e o cacique. Na dança, o menino interpreta que está sendo perseguido por um homem branco e morre.

Os *Cururus* – é outra dança de origem indígena e a performance é a participação exclusiva de homens. A máxima da apresentação ocorre no momento em que chega o Divino e quando o Cururueiro canta e faz saudações por conta da chegada dele.

Os *Jacundás* – é uma dança do folclore brasileiro que é formada a partir da dança de roda, as pessoas criam um círculo e dois dançarinos ficam no meio. A dupla dança ao mesmo tempo em que tenta sair da roda. As pessoas que formam a roda não podem deixar a dupla sair.



As danças indígenas, realizadas tanto por homens quanto por mulheres, se utilizam de adornos para além de seus instrumentos. Pesquise e identifique ao menos três possibilidades de ornamentos.

---

---

---

---

---

---

---

#### 4. Aula 3 – Danças Afro-brasileiras

##### Danças Afro-brasileiras

Na modernidade, com o processo de colonização, povos negros foram escravizados e trazidos para a América. Dessa forma, a cultura brasileira é fortemente marcada, não somente pela multiplicidade da cultura indígena, mas também pela diversidade cultural dos vários povos retirados de forma violenta do continente africano.

As práticas eram utilizadas como forma de se conectar com seus antepassados e suas terras, se espelhando em suas descendências e histórias. Embaladas geralmente por tambores, as danças afro-brasileiras se relacionam com diversas tradições do continente africano e fazem parte da estruturação do que conhecemos hoje por cultura popular brasileira. Suas manifestações popularmente conhecidas são a capoeira, o samba de roda e o maracatu.





## 5. Aula 4 - As Atividades Rítmicas e Expressivas

Se buscarmos a ideia de ritmo em alguns dicionários, encontraremos um termo derivado do grego *rhythmos*, e que mantém seu significado em alguns idiomas (como em espanhol, inglês e português), designando tudo aquilo que se move, que flui de modo sequencial ou que tem movimento regulado. O ritmo que envolve os movimentos corporais pode ser definido como a compreensão original do tempo que nós exercemos com o corpo, antes mesmo de representá-lo com o pensamento (HELLER, 2003 apud KUNZ, 2003).

Por isso, consideramos que o ritmo está presente em todas as manifestações de nossa vida, abrange tudo o que conhecemos, incluindo nós mesmos e o modo como percebemos nossos movimentos no ambiente.

Buscando a ideia de expressão corporal podemos compreendê-la como uma das primeiras formas de comunicação humana. A expressão corporal é uma forma de comunicação não-verbal. Abrange principalmente gestos, postura, expressões faciais, movimento dos olhos e proximidade entre locutor e interlocutor.



Pode-se considerar que o ritmo se faz presente nas expressões de movimento do ser humano. Fazendo parte da linguagem da humanidade, a expressão pode ser entendida como comunicação não-verbal, sendo marcada por gestos, posturas, expressões faciais e proximidade entre aqueles que se

comunicam. Nesse sentido, a utilização das práticas corporais de movimento pode ser significada a partir do ritmo e da tomada de consciência sobre o próprio corpo.

Com os ritmos, se faz possível compreender os limites corporais a partir da produção de movimentos em uma sequência determinada, ao mesmo tempo em que se percebe o corpo como ferramenta para se expressar socialmente.





## 6. Aula 5 - Criatividade na dança

No dicionário, a criatividade possui como significado a arte de criar e inventar, qualidade de quem propõe e possui ideias originais. Nesse sentido, a partir do acúmulo gerado em aulas anteriores, desenvolva uma pequena descrição sobre um movimento rítmico que esteja presente em seu cotidiano, que divida com seus amigos e familiares no seu dia a dia. Tenha como base as imagens a seguir:





## **7. Considerações Finais**

A Dança é uma manifestação cultural amplamente explorada no nosso cotidiano. Nas atividades propostas vimos que as atividades rítmicas-expressivas auxiliam na imaginação, possibilidades corporais e criatividade e socialização. Em qualquer espaço é possível experimentar suas possibilidades e compreender suas raízes e histórias. Então, vamos praticar!

## **8. RESUMO**

Nestas Orientações de Estudos – 2º Bimestre de 2020, Educação Física – 1ª série Ensino Médio, você compreendeu que a Dança é uma manifestação cultural, de expressão rítmica e regional amplamente explorada no nosso cotidiano. Nas atividades propostas vimos que as atividades rítmicas-expressivas auxiliam na imaginação, possibilidades corporais e criatividade e socialização. Em qualquer espaço é possível experimentar suas possibilidades e compreender suas raízes e histórias.

## 9. INDICAÇÕES BIBLIOGRÁFICAS

Danças Africanas. Disponível em:

<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/dancas-africanas> Acesso em 12 de janeiro de 2021.

Dança Índigena. Disponível em:

<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/danca-indigena>. Acesso em 12 de janeiro de 2021.

Diversidade Cultural. Disponível em:

<https://mundoeducacao.uol.com.br/geografia/diversidade-cultural-no-brasil.htm#> Acesso em 12 de janeiro de 2021.

Dança. Disponível em:

<https://brasilecola.uol.com.br/artes/danca.htm> Acesso em 12 de janeiro de 2021

Desporto Escolar. Disponível em:

<https://desportoescolar.dge.mec.pt/atividades-ritmicas-e-expressivas> Acesso em: 12 de janeiro de 2021

.

.