



# Atividade de Dança

Proposta idealizada pelo curso de licenciatura de dança da UEMS  
Profas. Gabriela Salvador, Dora de Andrade e Christiane Araújo

Essa atividade tem a intenção de apresentar um pouco da arte da Dança para vocês e fazê-los experimentar um pouco do movimento expressivo em suas casas.

A dança é uma arte presencial, ou ainda uma arte de corpo, ou seja, uma arte que acontece no "aqui agora" e que se concretiza a partir/através de nosso corpo em movimento expressivo.

Existem muitos estilos (gêneros) de dança e cada um deles foi desenvolvido a partir de corpos e de culturas diferentes ao redor de todo o mundo. Podemos citar como exemplo o balé, a dança moderna, a dança contemporânea, a dança de salão, as danças urbanas, as danças tradicionais de países ou regiões específicas e as danças populares.

Nessa atividade vamos sugerir que vocês reconheçam seus corpos como canal de expressividade e experimentem um pouco de dança.

**Para isso, sigam as seguintes instruções:**

## 1) Atividade de percepção corporal:

-Sentem-se no chão e iniciem uma automassagem a partir dos pés, subindo até chegar na cabeça. Com carinho massageiem cada uma das partes do corpo, percebendo sua textura e os espaços articulares. Relaxem com a massagem e percebam seus corpos.

- <https://www.youtube.com/watch?v=JAzwMnl1kTg>

## 2) Exploração dos movimentos das partes do corpo:

- Agora escolham uma parte do corpo e experimentem movimentá-la de várias formas (com movimentos circulares, para a direita, para a esquerda, para baixo, para cima). Verifiquem os limites de movimento e quando perceberem que já fizeram tudo o que poderia ser feito com essa parte escolhida, passem para outra parte e repitam a exploração de movimentos.

- <https://www.youtube.com/watch?v=HWu6y71MN-c>

## 3) Trabalho com diferentes ritmos:

- Escolham uma música que vocês gostem (ou alguma música nova, para aprenderem novos tipos musicais) e realizem o exercício anterior ao som da música escolhida. Vocês verão que iniciaram uma proposta de dança, pois cada parte do corpo possui possibilidade de movimento expressivo e, mesmo que se movimentem de forma isolada do restante do corpo, pode iniciar uma proposta de dança. Mudem de música e verifiquem que a dança muda. Experimente isso com todas as partes do corpo (e com todas elas juntas) e com músicas variadas.

- <https://www.youtube.com/watch?v=wOgix3n2uCO>

**Seguem links para vocês assistirem dança:**

- [https://www.youtube.com/watch?v=--VYVk2b\\_gw](https://www.youtube.com/watch?v=--VYVk2b_gw)
- <https://www.youtube.com/watch?v=NwTV7Fs35JO>

