



# DANÇA ESCOLAR

**VEM DANÇAR COM A GENTE!**

Essa cartilha tem o intuito de promover e desenvolver a dança, o movimento, as expressões corporais, a atividade física e a arte. Nesse sentido, apresentam-se possibilidades de práticas adaptadas ao contexto de pandemia e isolamento social, tendo como principal objetivo a realização de atividades físicas em casa. Este material foi desenvolvido pelos acadêmicos do segundo ano da Universidade Estadual do Centro-Oeste de Irati, do curso de Educação Física em parceria com o IFPR de Irati. Sendo assim, foi desenvolvido e pensado para as práticas corporais e para os incentivos da mesma, pautada em materiais pedagógicos de fácil acesso e reprodução.

Uma realização dos acadêmicos: Alessandra Taís Borges, Kamila Schutt, Heric Pereira, Jeniffer Carolaine Ribas, Helen Cristina. Com a orientação do Professor Angelo Juliano Carneiro Luz, da disciplina de Projetos Integrados, do curso de Licenciatura em Educação Física da Unicentro.

Colaboração da professora Debora Gomes e a participação da professora de Educação Física Talita Stresser de Assis, do IFPR.

Esperamos que gostem do conteúdo e

“VEM DANÇAR COM A GENTE!”

The background features several stylized, colorful illustrations of people in various dance poses. In the top left, a person in a red top and yellow pants is captured in a dynamic, mid-air pose. To their right, a person in a yellow top and dark green pants stands with legs apart. Further right, a person in a teal top and red pants is in a similar dynamic pose. On the far right, a person in a red top and yellow pants is shown from the waist down, with legs in a wide stance. In the bottom left, a person in a teal top and dark shorts is in a dynamic pose with one leg raised. In the bottom center, a person in a yellow top and dark green pants is in a dynamic pose with one leg raised. To their right, a person in a yellow jacket and teal pants is in a dynamic pose with one leg raised. On the far right, a person in a dark green top and a large red skirt is in a dynamic pose with arms raised. The central text 'DANÇA' is set within a rounded orange rectangle.

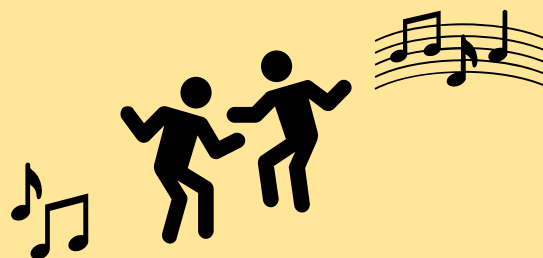
# ***DANÇA***

Fonte: [https://image.freepik.com/vetores-gratis/desenhos-animados-dos-povos-da-danca-da-colecao-da-bandeira-lisos\\_82574-7395.jpg](https://image.freepik.com/vetores-gratis/desenhos-animados-dos-povos-da-danca-da-colecao-da-bandeira-lisos_82574-7395.jpg)

# O que é Dança?

Dança: forma de expressão da cultura de um povo, de uma raça, de um determinado lugar, em relação às suas crenças, seus valores, seus medos, etc.

A dança traz, nos seus movimentos o fortalecimento muscular, harmonia, habilidade, graciosidade, integridade, ritmo, coordenação, e auxilia no desenvolvimento de todas as atividades físicas e esportes.



# Como começar a dançar?

- **1. Crie o hábito de dançar;**
- **2. Descubra sua dança e sua música;**
- **3. Encontre um lugar para dançar;**
- **4. Comece com passos do seu nível;**
- **5. Espante a timidez e as inseguranças;**
- **6. Tenha persistência.**

# Movimentos e passos iniciais

Comesse com alongamentos e passos simples, inicie se soltando e se familiarizando com a dança.

Um boa dica é realizar movimentos para soltar o quadril, aqui vão algumas dicas e sugestões de vídeos e imagens de como você pode fazer:



**Vídeo: Exercício para soltar o quadril - Stiletto Dance. Postado por Carol Rocha Stiletto Dance em 9 de jan de 2019. Disponível em:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Np4Cw4RrQxM>

- **Para aquecer e esfriar ...**

Fique em pé com os pés afastados na distância do quadril e os braços abertos para os lados. Role o quadril esquerdo para frente e para a esquerda ( **A** ), a seguir gire o quadril direito para frente e para a direita ( **B** ); imagine seus quadris se movendo em um movimento contínuo em forma de oito.





- Fique em pé com os pés separados na distância dos ombros, segurando as costas de uma cadeira para manter o equilíbrio. Levante-se na planta dos pés. Mantendo os quadris e a parte superior do corpo imóveis, gire o calcanhar direito para a direita ( **A** ) e traga-o de volta; em seguida, gire o calcanhar esquerdo para a esquerda ( **B** ) e traga-o de volta; isso é 1 rep. Gire rapidamente para a frente e para trás (ainda segurando as costas da cadeira), movendo apenas os joelhos e calcânhares.



- Uma opção divertida e eficaz é o bambôle:



Enquanto você pratica o bambôle, pode adicionar músicas para trabalhar durante a atividade

# Músicas:

Aqui vão algumas sugestão de músicas nostálgicas que marcaram época para dançar e aproveitar.

Vale lembrar que você pode escolher suas próprias músicas de acordo com suas preferências ou desejos.

Jessie J - Price Tag ft. B.o.B- Postado por Jesie J. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qMxX-QOV9tI>

The Pussycat Dolls - Don't Cha ft. Busta Rhymes (Official Video). Postado por [The Pussycat Dolls](#)

Canal oficial do artista. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YNSxNsr4wmA&t=0s>

-One Direction - What Makes You Beautiful (Official Video). Postado por One Direction. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=QJO3ROT-A4E&t=0s>

-Rihanna - Only Girl (In The World). Postado por Rihanna. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pa14VNsdSYM&t=0s>

-Beyoncé - Crazy In Love ft. JAY Z. Postado por Beyoncé. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ViwtNLUqkMY&t=0s>

-Low [from Step Up 2 The Streets O.S.T. / Mail On Sunday]. Postado por Flo Rida. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=F3JDxupl6QE&t=0s>

-Carly Rae Jepsen - Call Me Maybe. Postado por Carly Rae Jepsen. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=fWNaR-rxAic&t=0s>

-Edy Lemond - Madagascar (videoclipe oficial). Postado por Edy Lemond. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=b3m9G4gADPQ>

-Cerol na Mão Bonde do Tigrão. Postado por Lucas Kleber. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=PA49hJKRVo>

-Largadinho | Claudia Leitte. Postado por Claudia Leitte. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9nDYrtPcork>

-Waka Waka (This Time for Africa) - Shakira. Postado por Dope Lyrics. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1zacYmrdexA>

-Lady Gaga - Poker Face (Lyrics). Postado por Loku. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=ktD8cxe\\_KK0](https://www.youtube.com/watch?v=ktD8cxe_KK0)

-PSY - GANGNAM STYLE(강남스타일) M/V PSY - GANGNAM STYLE(강남스타일) M/V. Postado por Officialpsy. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=9bZkp7q19f0&list=PLhpTfGpAVr71Mmd\\_2paFbA21I\\_xTOYeg8](https://www.youtube.com/watch?v=9bZkp7q19f0&list=PLhpTfGpAVr71Mmd_2paFbA21I_xTOYeg8)

-Beyoncé - Single Ladies (Put a Ring on It) (Video Version). Postado por Beyoncé. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=4m1EFMoRFvY&list=PLhpTfGpAVr71Mmd\\_2paFbA21I\\_xTOYeg8&index=60](https://www.youtube.com/watch?v=4m1EFMoRFvY&list=PLhpTfGpAVr71Mmd_2paFbA21I_xTOYeg8&index=60)

-Michel Teló - Ai Se Eu Te Pego - Video Oficial (Assim você me mata). Postado por Michel Teló. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=hcm55IU9knw&list=PLLBzniCCRc6hJ\\_6MCwa\\_y46F8bvj\\_iJ4m&index=16](https://www.youtube.com/watch?v=hcm55IU9knw&list=PLLBzniCCRc6hJ_6MCwa_y46F8bvj_iJ4m&index=16)

Conrado e Aleksandro - Põe no 120 (Marco Brasil Filho, DJ Kevin). Postado por Conrado & Aleksandro. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=yBytegbSUDM>

Aqui são algumas sugestões de coreografias prontas disponíveis no canal de Youtube: [Dan-Sa / Daniel Saboya](#)

Ragatanga - Rouge - Classic Hits Cia Daniel Saboya  
(Coreografia) <https://www.youtube.com/watch?v=-lkOEPirceM>

Tchakabum - Onda Onda Cia. Daniel Saboya (Coreografia)-  
<https://www.youtube.com/watch?v=E-eFVjAqDX8>

Macarena - Los Del Río - Classic Hits Cia Daniel Saboya  
(Coreografia) <https://www.youtube.com/watch?v=eXCAskqy3Gg>

La Bomba - Braga Boys - Classic Hits Cia Daniel  
Saboya <https://www.youtube.com/watch?v=nkDn10Axb5U>

Dança da Mãozinha - Tchakabum Classic Hits Cia Daniel Saboya  
(Coreografia) <https://www.youtube.com/watch?v=uS8fYjT9bfc>

Malha Funk (Vira de Ladinho) Classic Hits Cia Daniel Saboya  
(Coreografia) <https://www.youtube.com/watch?v=-gPaGtfZZCg&list=PLmGr3JHkAs0W8IMzTgnMSV8CE37v0NGr-&index=4>

# Sugestões de canais que ensinam a dançar

- **DANIEL SABOYA**

Comandado pelo próprio Daniel, o canal é um dos mais explicativos quando o assunto é coreografia – muitas vezes são adaptadas para facilitar o aprendizado. Nas gravações os dançarinos recebem convidados especiais para dançarem juntos, inclusive alguns artistas utilizam o canal para divulgar os lançamentos musicais. Para ajudar os menos experientes, são gravados dois vídeos: um com o passo a passo e outro com a coreografia sendo apresentada em ritmo normal a mais de 7 milhões de seguidores.

Link: [https://www.youtube.com/channel/UCEUf\\_uUDUfJJ3XfgwOxm-0A](https://www.youtube.com/channel/UCEUf_uUDUfJJ3XfgwOxm-0A)

- **FIT DANCE**

Até a cantora Preta Gil já lançou música nova no canal, que reúne mais de 2 mil instrutores e ultrapassa os 5 milhões de inscritos. No programa coletivo de dança do empresário Fábio Duarte, as coreografias são apresentadas por meio de três professores. De Marília Mendonça a Mc Kevinho, você pode encontrar no canal os hits que estão em alta no momento.

Link: <https://www.youtube.com/user/portalfitdance>



- **DANCE FITNESS WITH JESSICA**

A professora americana Jessica Bass simula uma verdadeira aula ao melhor estilo academia de dança. Às vezes sozinha, outras vezes acompanhada por alunos reais (entre mulheres e crianças), ela ensina movimentos simples e fáceis, numa aula que mistura movimentos de aeróbica com as músicas que ocupam as paradas de sucesso, se parecendo muito com Sh'bam, ritmo que é tendência em academias em todo o Brasil.

Link: [https://www.youtube.com/channel/UCqVof1x\\_T\\_7xEcv4\\_LQetOg](https://www.youtube.com/channel/UCqVof1x_T_7xEcv4_LQetOg)

## Execução do Passo (marcação do pulso)

Dar um passo para frente e para trás, da seguinte forma:

- \*dar um passo para frente com o pé direito;
  - \* trazer o esquerdo completando o deslocamento;
- \*dar outro passo para trás com o pé direito
  - \*trazer novamente o esquerdo.

Posição inicial e final: pés unidos

## **Execução do Passo (transferência de peso parado)**

Outra opção é realizar uma marcha estacionária, onde somente transfere-se o peso do corpo entre os pés direito e esquerdo, sem deslocamento em marcação contínua.

## **Execução do Passo (marcação do pulso)**

Os pés marcam o pulso, enquanto as mãos batem palmas quando se visualizam os números com parênteses.

## Execução do Passo (transferência de peso em movimento)

Dar um passo para frente e para trás, da seguinte forma:

- \*dar um passo para frente e diagonal direita com o pé direito;
- \* trazer o esquerdo para frente e a diagonal esquerda;
- \*dar outro passo para trás com o pé direito
- \*trazer novamente o esquerdo.

Posição inicial e final: pés unidos

Passo direita sempre à frente, esquerda  
sempre atrás

Passo cruzado com elevação do pé para  
marcar

Esse material de aula Passo tem  
a referência da Professora  
Debora Gomes.

# Para se inspirar...

Essa é uma sugestão que simula aquele jogo de shopping, tem que organizar a sequência em números para passar de acordo com cada música.

[https://br.pinterest.com/pin/682084306067690891/feedback/?invite\\_code=9348dc9a45cc491fb90d5259e1ef8557&sender\\_id=761460386904973315](https://br.pinterest.com/pin/682084306067690891/feedback/?invite_code=9348dc9a45cc491fb90d5259e1ef8557&sender_id=761460386904973315)



E que tal se inspirar e tentar reproduzir movimentos baseados em emojis



<https://br.pinterest.com/pin/301248662583105288/>



E pra finalizar que tal dar uma olhadinha na evolução da dança de 1950 a 2019!?



The Evolution of Dance - 1950 to 2019 - By Ricardo Walker's Crew. Postado por Ricardo Walker. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=p-rSdt0aFuw&list=WL&index=88>

# Referências:

- BRASILEIRO, LÍVIA TENÓRIO. O CONTEÚDO “DANÇA” EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: TEMOS O QUE ENSINAR?. Pensar a Prática 6: 45-58, Jul./Jun. 2002-2003.
- <https://www.bonashistorias.com.br/single-post/danca-primeiros-passos-dicas-para-quem-quer-comecar-a-dancar>. Acesso em: 16 abr. 2021.
- <https://www.minhavidacom.br/fitness/materias/11384-deixe-o-quadril-mais-soltinho-com-exercicios-fisicos-faceis-de-fazer#:~:text=Alongamento%3A%20os%20exerc%C3%ADcios%20de%20alongamento,%2C%20no%20m%C3%ADnimo%2C%20duas%20semanas>. Acesso em: 16 abr. 2021.
- <https://www.health.com/fitness/dance-yourself-slim-with-cheryl-burke?slide=57a09b54-b5a8-4fe0-9f42-311049d3406b#57a09b54-b5a8-4fe0-9f42-311049d3406b> Acesso em: 16 abr. 2021.
- <https://www.health.com/fitness/dance-yourself-slim-with-cheryl-burke?slide=fe7de5d7-51e0-4e64-b65d-767cb22e187f#fe7de5d7-51e0-4e64-b65d-767cb22e187f> Acesso em: 16 abr. 2021.