



**Escola Secundária Antero de
Quental**

**Actividades Rítmicas
Expressivas
Dança**

**SEBENTA DE APOIO ÀS AULAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA
DO
ENSINO SECUNDÁRIO**

Ponta Delgada, 18 de Julho de 2007

Índice

CAPÍTULO 1. Um pouco da história da Dança

1

CAPÍTULO 2. As Danças Sociais	3
2.1. Iniciação às danças sociais	3
2.1.1. EM QUE consiste uma fase de iniciação às danças de salão?	3
2.1.2. O QUÊ desenvolver?	4
2.1.3. COMO desenvolver?	8
2.1.4. Até “QUANDO” desenvolver?	11
Anexos do capítulo 2	14
RUMBA QUADRADA	15
FOXTROT SOCIAL	19
VALSA LENTA	22
MERENGUE	24
CAPÍTULO 3. Aeróbica	26
3.1. Música	26
3.1.1. Estrutura musical	27
3.1.2. Tempos musicais	27
3.1.3. Melodia	28
3.1.4. Compasso	29
3.1.5. Oitos	29
3.1.6. Frase musical	29
3.1.7. BPM	30
3.1.8. Ritmo	31
3.1.9. Ponte	32
3.2. Padrões de movimento	32
3.2.1. Sem toques e com apoios consecutivos alternados	32
3.2.2. Sem toques e com apoios simultâneos	33
3.2.3. Toque nos 2º e 4º tempos	33
3.2.4. Toque no 4º tempo	33
3.2.5. Toque no 1º e 3º tempos	33
3.3. Montagem coreográfica	34

3.3.1. Método Associativo	35
3.3.2. Método da Pirâmide	35
3.3.2.1. Pirâmide Total	36
3.3.2.2. Pirâmide de Pares	36
3.3.3. Método da Adição	37
3.3.4. Método da Adição/Subtração	38
CAPÍTULO 4. Dança Hip Hop	39
4.1. Sem toques e com apoios consecutivos alternados	39
4.2. Pés juntos	39
4.3. Pés afastados	40
4.4. Toque nos 2º e 4º tempos	40
4.5. Toque no 1º e 3º tempos	40
5. Fontes consultadas	41
5.1. Bibliografia	41
5.2. Internet	41

CAPÍTULO 1 - UM POUCO DA HISTÓRIA DA DANÇA...

“ De todas as artes, a dança é a única que dispensa materiais e ferramentas, dependendo só do corpo. Por isso dizem-na a mais antiga arte, aquela que o ser humano carrega dentro de si desde tempos imemoriais.” (Portinari, 1998: 11)

Dançar é definido como uma manifestação instintiva do ser humano. Antes de polir a pedra e construir abrigos, os homens já se movimentavam ritmicamente para se aquecer e comunicar.

Segundo certas correntes da antropologia, as primeiras danças humanas eram individuais e estavam relacionadas com a conquista amorosa. As danças colectivas também aparecem na origem da civilização e a sua função associava-se à adoração das forças superiores ou dos espíritos para obter êxito em expedições guerreiras ou de caça ou ainda para solicitar bom tempo e chuva.

O desenvolvimento da sensibilidade artística determinou a configuração da dança como manifestação estética. No antigo Egipto, 20 séculos antes da era cristã, já se realizavam as chamadas danças “*astroteológicas*” em homenagem ao deus Osíris. O carácter religioso foi comum às danças clássicas dos povos asiáticos.

Na Grécia clássica, a dança era frequentemente vinculada aos jogos, em especial aos olímpicos.

“O cristianismo tolerou a dança sempre que a proibição se revelou ineficaz. Mesmo temendo os castigos anunciados, os camponeses continuaram dançando nas suas festas que guardavam forte vestígio de paganismo. Quando a peste negra fazia milhares de vítimas, dançava-se para exorcizá-la. Ou simplesmente pela euforia de ainda estar vivo.

Na Idade média a dança era encarada como uma brincadeira rústica ou forma aceitável de cortejar uma dama e contribuía para libertar a sensualidade reprimida pela religião.

A nobreza renascentista teve mestres de dança. (...) O requinte aristocrático gerou o *ballet* de corte, promovido a diversão-mor por Catarina de Médicis. (...) Imitando a França, outras cortes adoptaram o ballet que no decorrer do século XVIII, ganhou normas e nomenclatura mantidas até hoje. O período romântico marcou a sua idade de ouro e o predomínio da figura feminina. A sapatilha de ponta entrou em cena.” (Portinari, 1998: 12)

Com o Renascimento, a dança teatral, virtualmente extinta em séculos anteriores, reapareceu com força nos cenários cortesãos e palacianos. Uma das danças cortesãs de execução mais complexa foi o minueto, depois foi a valsa, considerada dança cortesã por excelência, e com ela se iniciou a passagem da dança em grupo ao baile de pares.

A configuração de um género de dança circunscrito ao âmbito teatral determinou o estabelecimento de uma disciplina artística que, em primeira instância, ocasionou o desenvolvimento do ballet e, mais tarde, criou um universo dentro do qual se desenvolveram géneros como os executados no music - hall, como o sapateado e o swing. A divulgação da dança deu-se também fora do mundo do espectáculo, principalmente nas tradições populares.

“ Não há povo sem dança. Todas as suas formas são apreciadas, a Clássica, a moderna, a folclórica e a vanguarda. ” (Portinari, 1998: 13)

A Dança, em sentido geral, é a arte de mover o corpo segundo uma certa relação entre tempo e espaço, estabelecida graças a um ritmo e a uma composição coreográfica.

CAPÍTULO 2 - AS DANÇAS SOCIAIS

2.1. INICIAÇÃO ÀS DANÇAS SOCIAIS

1. EM QUE consiste uma fase de iniciação às danças de salão?
2. O QUÊ desenvolver?
3. COMO desenvolver?
4. Até "QUANDO" desenvolver?

2.1.1. EM QUE consiste uma fase de iniciação às danças de Salão?

Uma fase de iniciação às danças de salão passa necessariamente pela aquisição de um conjunto particular de conhecimentos por referência ao contexto cultural particular em que as mesmas se inserem. O conjunto de saberes que lhe está associado, passando sempre pela aquisição motora de habilidades que lhe são específicas, ultrapassa a apresentação de "baterias de figuras" mais ou menos estandardizadas. As relações interpessoais, que necessariamente implicam, ligam-se também, e de modo privilegiado, ao desenvolvimento de valores e atitudes facilitadores de sociabilização no contexto em que decorre a sua prática. Da qualidade da experiência dependerá a apetência para a sua continuidade e o desenvolvimento de condições facilitadoras a uma participação mais activa e gratificante na vida em comunidade do indivíduo.

Fundamental para a continuidade da sua prática será, assim, o interesse e a satisfação pessoal que cada indivíduo obtiver na sua primeira experiência com a actividade. Se este princípio é importante no Contexto Não Escolar, em que a prática é voluntária, mais relevante se torna relativamente à abordagem da actividade no Contexto Escolar em que a sua prática é (ou deveria ser) obrigatória.

A definição de objectivos muito ambiciosos, normalmente acompanhados de grande hipótese de insucesso, resultará em sentimentos de inadequação em grande parte dos alunos que terão

como solução a evitação ou mesmo o abandono da actividade.

Uma iniciação às danças de salão não visa transformar o aluno num bailarino ou torná-lo particularmente apto à interpretação desta forma particular de dança, mas essencialmente proporcionar-lhe uma experiência gratificante que lhe crie a apetência por continuar.

2.1.2. O QUÊ desenvolver?

Aspectos representativos das origens e desenvolvimento das danças de salão em particular, e das danças sociais em geral, constituem parte de um património cultural que apenas transmitindo se pode preservar. Não se trata, numa fase de iniciação, de uma caracterização exaustiva, mas da compreensão de princípios gerais reveladores da sua especificidade (caracterização sumária dos dois grupos distintos; diferenciação de objectivos e atitudes nos vários âmbitos de intervenção; caracterização simplificada a nível musical; apresentação de princípios éticos relacionados com o respeito e o compromisso pessoal pelos outros, (valorizando mais a qualidade das relações interpessoais que a aquisição individual de habilidades específicas).

A apropriação de habilidades técnicas específicas das danças de salão passará sempre pela prévia aquisição e/ou desenvolvimento de uma linguagem corporal variada, comum a outras actividades motoras, nomeadamente às expressivas. Do grau de desenvolvimento de capacidades psicomotoras diversas como a coordenação, a lateralidade, a postura, o equilíbrio, etc., dependerá a maior ou menor facilidade na apropriação de técnicas específicas desta ou qualquer outra actividade motora. Assim sendo e porque os alunos, apesar de apresentarem como característica comum o facto de serem iniciados a uma actividade, não representam uma massa homogénea. Os conteúdos de ensino deverão ser adaptados às suas capacidades e, da planificação das aulas deverão fazer parte oportunidades de tarefas específicas e individualizadas de modo a superar as suas

dificuldades e corrigir os seus erros.

Caracterização geral das danças de salão

RELAÇÃO ESPACIAL COM O PAR	
MODERNAS	LATINO-AMERICANAS
O par dança sempre frente a frente e com contacto.	O par pode assumir várias posições relativas, com e/ou sem contacto.
Os dois elementos do par actuam como uma unidade.	É, também, assumida a individualidade de cada um dos elementos do par.
Reduzida focalização do par	Muita focalização entre o par
RELAÇÃO CORPORAL - PARTES E SEGMENTOS	
MODERNAS	LATINO-AMERICANAS
Reduzida movimentação do tronco e dos membros superiores.	Muita exploração dos movimentos de tronco e membros superiores.
O trabalho de pé, quando se avança é normalmente: calcanhar- planta- dedo.	O trabalho de pé, quando se avança é normalmente: dedo-planta-calcanhar.
Muita exploração do elemento "leveza".	Muita exploração do elemento "peso".
Os pés, normalmente, estão paralelos.	Os pés só estão paralelos quando juntos.

Caracterização Musical das Danças de Salão.

(Moore, 1936; Laird, 1961; Kersha, 1980)

COMPASSO	DANÇA	ACENTUAÇÃO (tempo acentuado)	TEMPO (compassos por minuto)
BINÁRIO (2/4)	TANGO	Ambos	33
	SAMBA	2º	55/54
	PASO DOBLE	1º	60/62
TERNÁRIO (3/4)	VALSA LENTA	1º	31
	VALSA VIENENSE	1º	56
QUATERNÁRIO (4/4)	RUMBA	4º	27/29
	FOXTROT	1º	30
	CHA-CHA-CHA	10º	30/32
	JIVE	2º e 4º	42/44
	QUICKSTEP	1º e 3º	48/52

(Nota: Para uma leitura mais fácil, as danças latino-americanas são apresentadas a sombreado).

Mais importante que a apresentação cumulativa e indiscriminada de diferentes danças e figuras será, em nossa opinião, a selecção de acções e experiências abrangentes e características desta forma de dança. As diferentes danças e figuras abordadas para além de se constituírem num meio de transmissão do contexto cultural a que se referem deverão visar a aquisição de capacidades e competências.

Como ilustração ao referido tomaremos a título de exemplo a

apresentação, em nossa opinião fundamental, de uma dança progressiva numa fase de iniciação. Essa selecção não se justificará, na perspectiva referida, apenas porque 7 das 10 danças de salão são progressivas, mas também porque através das habilidades que lhe são específicas desenvolvem capacidades como orientar-se, deslocar-se e adaptar-se às modificações do espaço, de acordo com as regras de progressão. O reportório de figuras seleccionadas visará também, e na mesma perspectiva, soluções práticas para os problemas relacionados com a percepção do espaço: "passos progressivos" para se deslocar no espaço; "passos de canto" para mudar de linha de dança; "passos de espera" para evitar colisões com outros pares, etc. Os resultados a obter ultrapassarão dessa forma a acumulação indiscriminada de danças e figuras transformando-se em competências avaliáveis tanto para o Professor como para os alunos e em estruturas de base a posteriores aquisições e autonomia.

O desenvolvimento de atitudes positivas através da superação pessoal, o auto-aperfeiçoamento, o desenvolvimento de motivações intrínsecas deverão constituir também prioridades nesta fase de aprendizagem. Actividades lúdicas e tarefas divertidas de que resulte alegria e auto-satisfação fomentarão relações interpessoais gratificantes.

Sistematizando a apresentação de habilidades fundamentais e específicas, de acordo com as dimensões previamente definidas no nosso estudo, consideramos prioritário desenvolver numa fase de iniciação às danças de salão:

Ao nível da Dimensão Corpo - As posturas, o alinhamento corporal, a dissociação entre o movimento dos membros superiores e inferiores, as acções com diferenciação segmentar e as transferências de peso (distinção entre um passo - implicando transferência e um "Tap" - sem transferência).

Ao nível da Dimensão Espaço - as direcções básicas, as voltas à direita e à esquerda, as Posições básicas e pegas, a dissociação das acções próprias com as do par, a condução, formas de evitar a colisão com os outros pares, pontos referenciais e alinhamentos básicos em danças progressivas.

Espaço próprio - consideramos como direcções básicas: em frente; atrás; para o lado direito; para o lado esquerdo; diagonalmente em frente e diagonalmente atrás. Relativamente às voltas bastará, em nossa opinião, a distinção entre volta à direita e volta à esquerda, a noção de volta completa, meia volta e $1/4$ de volta.

Espaço partilhável - consideramos como posições básicas: Posição fechada; Posição aberta; Posição de Promenade aberta e Posição de Promenade fechada. Relativamente à condução: sinais básicos de e para Posição de Promenade, para início e final de volta. Acções visando a adaptação às características do par (nomeadamente em relação à amplitude dos passos) e às modificações do espaço deverão também ser prioritárias.

Espaço físico - consideramos como alinhamentos básicos: de frente/costas para a parede mais próxima; de frente/costas para o centro; de frente/costas para a linha de dança; de frente/costas e em diagonal para a parede mais próxima; de frente/costas e em diagonal para o centro.

Ao nível da Dimensão Ritmo - consideramos como noções básicas: a distinção entre compassos quaternários e ternários, a contagem e marcação dos tempos do compasso com identificação do 1º tempo e a distinção entre as valências de um "Lento" e de um "Rápido".

2.1.3. COMO desenvolver?

O desenvolvimento das habilidades fundamentais apresentadas passa necessariamente pela escolha das danças a abordar. Apesar

de não existirem regras definidas a esse respeito, consideramos que essa opção não deverá ser aleatória. Escolhas baseadas na maior motivação por parte dos alunos, relativamente a determinados ritmos musicais, poderão revelar-se desajustadas. Pensamos que a selecção de conteúdos e tarefas adequadas, potenciando as hipóteses de sucesso na sua realização, serão factores mais importantes na motivação para a aprendizagem que a criação de "apetência" para actividades que os alunos, à partida, desconhecem.

Critérios essenciais como a representatividade relativa à forma de dança a que se referem, a adequação às capacidades dos alunos a que se destinam e a especificidade ao nível das habilidades que se pretendem desenvolver deverão, em nossa opinião, nortear a selecção de danças a abordar. Assim, e relativamente a este nível de aprendizagem, consideramos essencial a selecção de:

- Pelo menos uma dança característica de cada um dos dois grandes grupos: Modernas e Latino-Americanas, não só pela representatividade a nível organizativo como pelas diferenças que destacam ao nível da Dimensão Corpo;

- Pelo menos uma dança progressiva e outra não progressiva pelas diferenças que destacam ao nível da Dimensão Espaço;

- Pelo menos uma dança de compasso quaternário e uma de compasso ternário, não só pela representatividade a nível da caracterização musical como pelas diferenças que destacam ao nível da Dimensão Ritmo;

Pela maior flexibilidade relativa às regras e menor grau de dificuldade técnica, pensamos que a abordagem preferencial, a este nível de aprendizagem, deverá ser feita através de formas simplificadas das danças de salão, vulgarmente designadas como danças sociais. De acordo com os pressupostos anteriores e pelo significado cultural destacado na análise de literatura relativamente

a estas três danças, apresentamos, como uma das possíveis escolhas: o "Foxtrot Social", a "Rumba Quadrada" e uma forma simplificada de "Valsa lenta".

Para além de todos os critérios já expostos e tendo, ainda, em conta as elevadas percentagens de erros verificados no nosso estudo relativamente à Dimensão Ritmo, foi também por nós considerado o facto de todas apresentarem como característica musical comum o serem acentuadas no 1º tempo do compasso e apresentarem ritmos básicos contemplando "tempos inteiros". Trata-se, em nossa opinião, de evitar, em fases de iniciação, danças com ritmos utilizando os elementos de contagem "e" e "a" que, como já foi referido, subdividem o tempo anterior.

Dado a escassez de referências bibliográficas relativas a estas danças apresentamos, em anexo, fichas de apoio para uma melhor compreensão, tanto ao nível da caracterização sumária de cada uma das danças como das figuras que considerámos básicas para a consecução dos objectivos definidos.

Na abordagem às danças progressivas, adiantaremos que, em nossa opinião, três tipos de figuras deverão ser prioritárias na sua abordagem:

- Figuras que permitam a progressão no espaço (de acordo com as regras de progressão);
- Figuras que permitam a mudança de linha de Dança ("passos de canto");
- Figuras que permitam a adaptação às modificações do espaço ("passos de espera", essencialmente visando formas de evitar as colisões com outros pares);

Como consideramos que a planificação de variantes de dificuldade e

facilidade constitui uma estratégia primordial para prevenir o insucesso, as danças são apresentadas contemplando dois níveis de execução (Nível I e Nível II). As figuras apresentadas como Nível I são, na sua quase totalidade, simplificações das apresentadas como Nível II constituindo-se, assim, em formas de progressão para as mesmas e especialmente destinadas aos escalões mais baixos.

Para além dos dois tipos de organização comuns em aulas de danças de salão ("barra" e "dança de pares"), privilegiando a apresentação de actividades massivas para o global do grupo/turma, consideramos importante a existência de tarefas individualizadas, tanto para desenvolvimento isolado de habilidades específicas como para proporcionar soluções para dificuldades detectadas, quer no diagnóstico quer nas respostas motoras dos alunos no decurso da aprendizagem.

A utilização de posições relativas não implicando preocupações, quer ao nível de um contacto mais próximo com o par quer relacionado com a posição relativa dos apoios, poderá ajudar a colmatar alguns erros detectados no nosso estudo, nomeadamente em relação à postura e alinhamento corporal. Também dessa forma, conteúdos relacionados com o Espaço e o Ritmo poderão ser trabalhados sem a presença de factores dificultadores. Permitem, ainda a troca de funções por género, permitindo experiências normalmente solicitadas, apenas, a um dos sexos (por exemplo: "conduzir" e "seguir a condução"). Capacidades relacionadas com a percepção do Espaço pelo sexo feminino poderão dessa forma ser desenvolvidas.

Apesar de constatado, pelos dados obtidos na parte experimental do estudo, que a organização em "dança a pares", facilita maior ocorrência de erros que a de prática individual ("barra"), importante será de realçar que, também pela posição relativa que implica, contribui para o reajustamento de alguns erros detectados em situação de prática individual e, assim, para uma diminuição da sua ocorrência (passos demasiado grandes, elevação excessiva dos

apoios).

Ao nível da Dimensão Ritmo, onde se verificou maior ocorrência de erros, consideramos que a contagem "em números", utilizando os tempos necessários à execução dos passos se revela, em fases iniciais, mais eficaz que as referências de "Lentos" e "Rápidos", cujas valências não são, muitas vezes, de fácil percepção. Esse tipo de contagem facilita a identificação do início e final das figuras, permitindo, ainda, referências relativas aos apoios a que correspondem no decorrer da sua execução. Nessa perspectiva são apresentadas, nas fichas de danças em anexo, formas diferenciadas de contagem.

2.1.4. Até “Quando” desenvolver?

Consideramos que o sucesso de uma fase de iniciação às danças de salão é atingido quando o aluno conseguir interpretar/demonstrar algumas figuras de danças representativas da sua especificidade, revelando os comportamentos seguintes:

O aluno, independentemente do sexo, é capaz de:

Ao nível da dimensão CORPO:

- Manter uma postura natural, com a cabeça levantada e no enquadramento dos ombros;
- Executar a transferência de peso, alternadamente, de um apoio para o outro;
- Dissociar a acção dos membros superiores da dos inferiores;
- Executar acções diferenciadas a nível segmentar.

Ao nível da dimensão ESPAÇO:

- Manter a posição relativa em "Posição Fechada", "Posição de Promenade Fechada" e "Posição de Promenade Aberta";
- Dominar as direcções básicas: à frente; atrás; ao lado esquerdo e direito;
- Dominar os alinhamentos básicos em danças progressivas: de frente/costas para a parede mais próxima; de frente/costas para o centro; de frente/costas para a linha de dança; de frente/costas e em diagonal para a parede mais próxima; de frente/costas e em diagonal para o centro;
- Dominar as voltas básicas: volta à direita; volta à esquerda; volta completa; meia volta; 1/4 volta

Ao nível da dimensão RITMO:

- Executar sequências de apoios, coincidindo cada apoio a um tempo do compasso;
- Executar sequências de apoios, coincidindo cada apoio a dois tempos do compasso;
- Executar a sequência dos apoios, de acordo com o ritmo básico das danças desenvolvidas;

Pela especificidade destacada pela condição de par, o sucesso de uma fase de iniciação às danças de salão deve também implicar a formulação de objectivos por género, revelando os seguintes comportamentos:

O aluno, do sexo masculino, é capaz de:

- Dominar princípios básicos de condução: de e para "Posição de Promenade" para início e final de volta;
- Adaptar a extensão dos seus passos às características da parceira;
- Seleccionar com antecipação, do repertório desenvolvido, as

figuras a executar mediante a disponibilidade de espaço;

O aluno, do sexo feminino, é capaz de:

- Dominar sinais básicos de condução: de e para "Posição de Promenade"; para início e final de volta;
- Seguir a movimentação do parceiro (sem se antecipar às suas acções);
- Adaptar a extensão dos seus passos às características do parceiro;
- Ajustar a sua acção com a do parceiro, em caso de alterações de figuras, mudanças de direcção ou pausas.

ANEXOS DO CAPÍTULO 2

ANEXO 1 - RUMBA QUADRADA (PASSO BÁSICO) - Página 15

ANEXO 2 - RUMBA QUADRADA (PROGRESSIVOS EM FRENTE) - Página 16

ANEXO 3 - RUMBA QUADRADA (PROGRESSIVOS ATRÁS) - Página 17

ANEXO 4 - RUMBA QUADRADA (VOLTA E CONTRAVOLTA) - Página 18

ANEXO 5 - FOXTROT SOCIAL (PROGRESSIVOS) - Página 19

ANEXO 6 - FOXTROT SOCIAL (PASSO DE CANTO) - Página 20

ANEXO 7 - FOXTROT SOCIAL (PASSO DE ESPERA) - Página 21

ANEXO 8 - VALSA LENTA (PROGRESSIVOS) - Página 22

ANEXO 9 - VALSA LENTA (PASSO DE ESPERA) - Página 23

ANEXO 10 - MERENGUE ("LINE DANCE") - Página 24

ANEXO 10 - MERENGUE ("LINE DANCE" - CONTINUAÇÃO) - Página 25

CAPÍTULO 3 - AERÓBICA

3.1. A Música

As aulas coreografadas utilizam a música como forma de marcação para o ritmo dos movimentos que compõem a coreografia. Esta marcação está relacionada com a intensidade do exercício, pois determina a velocidade dos movimentos utilizados através da definição do espaço de tempo existente entre eles. Assim, para uma música com uma velocidade alta a intensidade será correspondentemente elevada e o efeito inverso ocorre com músicas mais lentas. Outro factor importante em relação a esta marcação diz respeito à continuidade do exercício que é alcançada graças ao facto de não existirem pausas nem quebras de intensidade no ritmo de

treino estipulado pela música, o que podemos considerar essencial visto estarmos a tratar de actividades aeróbias.

Além de ressaltar a importância da música no que se refere à continuidade e intensidade do treino, devemos ainda lembrar o seu papel fundamental na motivação e estimulação dos alunos, pois ela torna os exercícios agradáveis e o ambiente alegre.

A música possui uma estrutura predeterminada onde devemos basear toda a composição da nossa aula, tanto no que se refere às coreografias finais como nas etapas de ensino utilizadas para lá chegar. Uma aula bem conduzida e organizada deve estar de acordo com a estrutura musical de forma a tirar partido das suas marcações fortes e fracas, ênfases e mudanças, para que assim a coreografia seja não só valorizada como mais fácil de ser seguida pelos alunos.

Para tirar melhor partido da estrutura musical nas nossas aulas devemos compreender correctamente a teoria musical e despertar a sensibilidade que existe dentro de nós.

Embora o ritmo seja uma capacidade psicomotora inerente ao ser humano e poder manifestar-se de maneiras diferentes para cada um, ele pode ser aguçado e aperfeiçoado através do treino. Uma vez alcançado este intento, o ritmo passa a estar dentro de nós de forma automática, sem que nos preocupemos, basta apenas sentir.

Mas antes de mais nada, devemos ter conhecimento a respeito da teoria que sustenta esta estrutura para melhor entendermos «o que» e «como» treinar para adquirir esta sensibilidade.

3.1.1. Estrutura musical

O princípio básico que rege a teoria musical gira em torno das pulsações ou batidas que sentimos ou ouvimos quando a música está

a tocar. É em cima desta pulsação constante que realizamos os movimentos da aula, sendo possível observar que cada pulsação corresponde a um gesto motor. Geralmente, porque a criatividade de cada professor também pode ser utilizada no sentido de criar variações rítmicas dentro da coreografia, sendo possível realizar mais de um movimento para uma mesma pulsação, ou ainda, mais de uma pulsação para o mesmo movimento.

3.1.2. Tempos musicais

Cada batida que ouvimos ou sentimos na música é chamada de tempo musical. Os tempos musicais decorrem de acordo com um padrão de intervalo regular e constante denominado métrica. Muitas vezes a pulsação da música não é audível pelo facto de não existirem instrumentos de marcação desta base. No entanto os tempos musicais podem ser sentidos porque a métrica musical assim o define. Os músicos utilizam um aparelho chamado metrónomo que marca sonoramente cada pulsação da música para os auxiliar na manutenção deste padrão métrico musical quando estão a iniciar estudos. No entanto, não nos devemos preocupar neste sentido porque as músicas de aeróbica possuem sempre uma marcação bem definida dos tempos musicais existente.

O primeiro aspecto que devemos ter em consideração no nosso treino musical refere-se à alternância entre batidas fortes e fracas na música. As batidas musicais fortes são as mais importantes pois dão início aos movimentos. Elas ocorrem nos tempos ímpares enquanto as fracas ocorrem nos tempos pares.

3.1.3. Melodia

Além das batidas que são observadas na música podemos verificar que existem variações na sonoridade, ou seja, no “tom” de cada som, estando isto relacionado com as diferenças entre notas musicais e a escala à qual pertencem. Embora não haja necessidade de um maior

aprofundamento nesta área, é importante notar que estas variações definem o estilo individual de cada música. Quando cantamos ou assobiamos uma música, aquilo que estamos a fazer é a reproduzir a melodia da mesma. Ou seja, aquilo que a define e diferencia das demais, as suas variações de batidas, os tons, os grupos de notas musicais, etc. Uma música melodiosa é aquela *que possui uma variedade de sons bem combinados e organizados entre si, onde observamos um padrão definido que «marca» a sua característica.* Ao contrário, as músicas compostas apenas por batidas com uma ou outra variação de tons na sua estrutura, além de enfadonhas e cansativas, pouco marcam o seu estilo individual e dificilmente a reproduzimos ou nos lembramos da sua melodia.

3.1.4. Compasso

Existe nas músicas um ciclo constante onde as batidas fortes e fracas possuem diferenças de acentuação entre si denominado compasso. Embora hajam outros tipos de compassos, iremos apenas ficar restritos aos compassos quaternários pois são aqueles que se referem às nossas músicas de aeróbica. As músicas utilizadas por nós possuem os tempos musicais organizados em grupos de 4, onde a acentuação mais forte ocorre no 1º tempo deste grupo e existe uma segunda acentuação forte (mas um pouco menor) que ocorre no 3º tempo do mesmo.

3.1.5. Oitos

As músicas com o formato quaternário possuem na sua estrutura diferenças significativas de acentuação a cada grupo de dois compassos. Isto significa que a cada oito tempos verificamos que existe uma «entrada» forte, uma pulsação que define o início de um grupo específico de batidas. A este conjunto de oito tempos musicais agrupados chamamos em aeróbica de oitos (ou erradamente de oitavas).

Os oitos são facilmente encontrados nas músicas ao observarmos os ciclos de alterações que ocorrem na sua estrutura, como as variações na melodia, refrões e outras mudanças que dividem a música em pedaços pequenos com características comuns. Desta forma podemos observar que, em termos de acentuação, os oitos possuem o 1º tempo mais forte de todos, seguido do 5º tempo também forte (mas não tanto) e dos 3º e 7º tempos que são considerados meio fortes.

3.1.6. Frase musical

Ao observarmos a música como um todo, é possível verificar que além das diferenças existentes entre os oitos são encontradas alterações ainda mais notórias entre alguns grupos de oitos. Isto é, um conjunto de oitos com afinidades entre si, como por exemplo uma entrada forte, uma melodia e o seu complemento, um refrão que é repetido, um instrumento ou voz que só aparece neste período, enfim, algo que define uma parte específica da música e que possui um fim em si mesma.

Normalmente quando queremos realizar montagens de músicas para exposições conseguimos facilmente destacar uma frase musical para ser omitida ou repetida, sem que isto traga nenhum inconveniente em termos melódicos.

As frases musicais podem ter 8, 16, 32 e 64 tempos, mas as mais habituais e melhores de serem usadas nas aulas de aeróbica são as músicas quadradas, ou seja, com frases de 32 tempos. Isto deve-se ao facto de as músicas quadradas serem, além de mais facilmente acompanhadas pelos alunos, melhores para compor coreografias.

Os movimentos de aeróbica são, regra geral, realizados em 2 ou 4 tempos. Isto significa que as sequências de movimentos são compostas por múltiplos de 4 ou 8 e assim ficam perfeitamente

encaixadas dentro das frases quadradas.

Os CD de música para estas actividades são propositadamente montados de forma que as frases musicais sejam sempre de 32 tempos, o que facilita imenso a tarefa do professor.

3.1.7. BPM (batidas por minuto)

Os BPM's referem-se a uma unidade de medida que está relacionada com a definição da velocidade de uma música. Quanto maior for o número de batidas (tempos musicais) encontrados num minuto, mais veloz é a sua cadência e assim a velocidade de execução dos movimentos numa aula.

Visto que a velocidade da música influi directamente na intensidade do exercício, devemos verificar correctamente o número de BPM's de uma música para adequá-la ao nível dos alunos e ao tipo de aula realizada.

Para realizar a contagem dos BPM's da música devemos accionar o cronómetro no tempo 8 da música e contar normalmente as batidas durante 15 segundos. Depois devemos multiplicar o resultado por 4 para encontrar o número de batidas num minuto. É aconselhável repetir esta operação mais uma ou duas vezes para confirmar o resultado.

As aulas de aeróbica podem variar de velocidade desde os 135 até aos 155 BPM's. No entanto devemos observar que velocidades mais elevadas exigem um maior grau de habilidade por parte dos alunos. O *funk* e o *hip-hop* variam os BPM's desde os 95 até aos 120 conforme o estilo de aula e o tipo de movimentos pretendido.

3.1.8. Ritmo

O ritmo na música é tudo o *que* está relacionado com pulsações, acentuações, compassos, tempos, frases, etc. É a regularidade com que se acentuam os sons que se sucedem no tempo, os tempos no compasso e a alternância ao longo de uma composição dos tempos acentuados, chamados fortes, com os tempos não acentuados, chamados fracos.

Assim, o ritmo determina um estilo, um tipo de música *que* possui características notórias na sua acentuação. Uma música pode ser tocada em ritmo de *samba, salsa, rock, soul, funk, disco*, enfim, imensas variedades *que* determinam o tipo de acentuação *que* esta deve ter. Assim podemos dizer *que* a mesma composição musical pode ser tocada em ritmos diferentes apenas variando o tipo de marcação e acentuação *que* esta possui.

É importante enfatizar *que* o ritmo não tem nada a ver com a velocidade e cadência da música, sendo errado dizer que uma música possui um ritmo acelerado ou lento, ao invés disso, devemos dizer que esta possui um número de BPM's elevado ou baixo.

3.1.9. Ponte

Quando uma música não está preparada para a sua utilização nas aulas de aeróbica, podemos encontrar algumas partes com tempos a mais dentro da contagem normal dos oitos, ou ainda frases musicais com menos de 32 tempos que ficam fora do contexto. A esses tempos musicais «desenquadrados» na nossa estrutura musical chamamos **pontes** e devemos ter o cuidado de eliminá-los quando realizamos uma montagem musical.

3.2. Padrões de movimento

Os padrões de movimento podem ser divididos em cinco categorias, se considerarmos sequências de 4 tempos musicais.

3.2.1. Sem toques e com apoios consecutivos alternados

Ocorre sempre uma transferência de peso entre as pernas sem a existência de toques.

Dentro desta categoria são encontrados:

- Marcha;
- Mambo;
- Passo em V.

3.2.2. Sem toques e com apoios simultâneos

Não existem toques durante o movimento, mas os apoios são feitos com uma divisão equilibrada do peso entre as pernas, como por exemplo:

- Saltitos;
- Polichinelos.

3.2.3. Toque nos 2º e 4º tempos (apoio - toca)

Os apoios realizam-se nos tempos ímpares da música e os toques nos tempos pares.

- Step-touch/step-cruza/step-joelho, etc.;
- Balance com os tempos musicais 1 e 3 em baixo.

3.2.4. Toque no 4º tempo (3 apoios - toca)

É uma variação da categoria anterior, onde os toques ocorrem no 4º tempo da música, como nos seguintes movimentos:

- Grapevine;
- Duplo step-touch;
- Marcha frente - 3t e toca.

3.2.5. Toque nos 1º e 3º tempos (toca - apoio)

Os toques realizam-se nos tempos ímpares e os apoios nos pares. Vejamos:

- Toque à frente, lado ou atrás;
- Lunges;
- Elevações de joelho ou abduções;
- Balance com os tempos musicais 1 e 3 em cima.

3.3. Montagem coreográfica

A Coreografia pode ser definida como o conjunto de habilidades motoras (movimentos básicos) organizadas de acordo com uma estrutura espacial pré-estabelecida.

A construção da coreografia numa aula é realizada através de uma conjugação gradual de passos básicos (já aprendidos e automatizados pelos alunos) que são agrupados em partes relativamente independentes, a que chamamos sequências coreográficas. Estas sequências também podem ser caracterizadas conforme o seu tipo de liderança assim como os passos básicos, estando directamente relacionadas com o número de passos de liderança alternada que as constituem.

Uma sequência será de liderança alternada se o número de passos de liderança alternada que a compõem for ímpar; se o número for par esta sequência será obrigatoriamente de liderança simples. Vejamos:

3 X grapevine + 1 X passo em V = liderança alternada

2 X grapevine + 2 X passo em V = liderança simples

É importante observar que o número de passos de liderança simples não interfere com a liderança da sequência, uma vez que caracterizando-se pela manutenção da mesma não contribuem para modificar a liderança dentro das sequências.

São chamadas de **elementos** as sequências coreográficas de **8 tempos** musicais, **segmentos** as de **16 tempos**, **frases** as de **32 tempos** e **blocos** as de **64 tempos**.

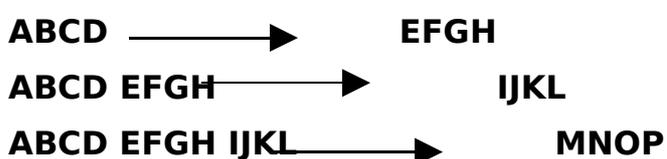
Para melhor exemplificar as montagens coreográficas a serem apresentadas, foi elaborado um modelo teórico de representação gráfica que definimos como:

- A** - Elemento de liderança simples
- A.** - Elemento de liderança alternada
- AB** - Segmento de liderança simples
- AB.** - Segmento de liderança alternada
- ABCD** - Frase de liderança simples
- ABCD.** - Frase de liderança alternada

Serão analisados a seguir alguns métodos de montagem que consideramos essenciais para a construção de uma «base» coreográfica sólida e bem estruturada, sem comprometer os parâmetros anteriormente estabelecidos das transições correctas.

3.3.1. Método associativo

Caracteriza-se pela colocação de novos passos ou sequências no final do esquema já anteriormente aprendido. Após juntar o novo passo ou sequência volta-se sempre ao 1º passo ou sequência. Ex.:

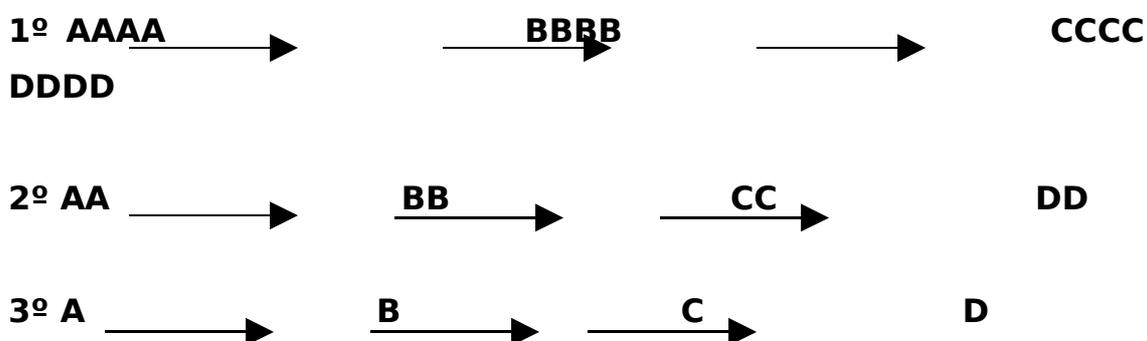


ABCD EFGH IJKL MNOP**3.3.2. Método da pirâmide**

A característica principal deste método é a divisão pela metade do número de repetições dos passos ou sequências. Deste modo cada passo ou sequência do esquema é treinado e repetido um determinado número de vezes e na volta seguinte são reduzidas as repetições para metade. Neste método não é permitida a troca de liderança das sequências no final da pirâmide; qualquer passo ou sequência de liderança alternada tem de ser executado pelo menos duas vezes. A pirâmide pode ser realizada de duas maneiras distintas:

3.3.2.1. Pirâmide total

As sequências ou passos são apresentados na íntegra com um número maior de repetições e depois são todos reduzidos a metade:

**3.3.2.2. Pirâmide de pares**

Os passos ou sequências são apresentados em dupla, as repetições são reduzidas a metade até ao número correspondente ao produto final e deixados de lado momentaneamente. O processo é repetido com outra dupla de passos ou sequências que depois são associados à dupla anterior. Ex.:





3.3.3. Método da adição

Considera-se adição sempre que se acrescentam passos ou sequências noutras pontos que não exclusivamente no final do anteriormente aprendido.

Os novos movimentos são adicionados no meio da sequência anterior e eventualmente no fim, ou seja, se tivermos vários *grapevines*, adiciona-se após o 1º e após o 2º ou apenas após o 1º *grapevine*.

1º Exemplo

(LD) 1X grapevine + 1X mambo - 8 tempos

(LE) 1X grapevine + 1X mambo - 8 tempos

2º Exemplo

(LD) 1X grapevine + 2X mambo - 12 tempos

(LE) 1X grapevine - 4 tempos

Se quisermos continuar a adicionar passos, estes também aparecerão com a perna esquerda pela 1ª vez. Ex.:

(LD) 1 x *grapevine* + 1 x mambo - 8 tempos

(LE) 1 x *grapevine* + 1 x mambo - 8 tempos

(LD) 1 x *grapevine* + 1 x mambo + 4 x *step-touch* - 16 tempos

(LE) 1 x *grapevine* + 1 x mambo + 4 x *step-touch* - 16 tempos

E assim sucessivamente...

No método da adição devemos ter cuidado para que sejam sempre

adicionados passos ou sequências com o mesmo número de tempos da sequência anterior, ou até completar elementos, segmentos ou frases.

Se tivermos uma sequência de 8 tempos, devemos adicionar 8 tempos, depois de formados 16 tempos, devemos adicionar outros 16 tempos, e assim por diante.

Também é possível utilizar o método da adição em sequências de liderança simples. Vejamos:

4 x marcha à frente + 1 x V	-
4 x marcha atrás + 1 x V	8
4 x marcha à frente + 1 x V + 4 x ST	T
4 x marcha atrás + 1 x V + 4 x ST	
4 x marcha à frente + 1 x V + 4 x ST + 4 x GV	-
4 x marcha atrás + 1 x V + 4 x ST + 4 x GV	8
	T
	-
	1
	6
	T
	-
	1
	6
	T
	-
	3
	2
	T
	-
	3

2T

(V = passo em V; ST = *step-touch*; GV = *grapevine*)**3.3.4. Método adição/subtracção**

São tempos extras incorporados numa coreografia que servem como pausa (compasso de espera) ou treino e que são retirados no momento adequado. Existem diversas situações em que podemos utilizar este método, como:

- Passos com giros a serem treinados isoladamente. Ex.: Passo em V 360º, ST 360º;
- Sequências complicadas que exigem tempo para descrições;
- Momentos de troca de liderança numa sequência;
- Mudanças bruscas no esquema.
- Para preencher os tempos de pausa necessários podemos utilizar a marcha, no caso de principiantes, *step-touch* (para dar um pouco mais de intensidade) ou ainda o último passo ou sequência utilizados.

CAPÍTULO 4 - DANÇA HIP HOP

A aplicação temática da dança hip hop às classes colectivas está fortemente conectada com a Aeróbica e a Dança. Assim alguma terminologia técnica provem directamente destas actividades, mais através de um consenso geral entre quem os utiliza do que uma convenção internacional.

No entanto, mais importante que o nome do movimento, é o método de ensino do mesmo para que os alunos o identifiquem facilmente. O professor deverá, logicamente, chamar sempre da mesma forma o

mesmo passo ou movimento.

4.1. Sem toques e com apoios consecutivos alternados

Ocorre sempre uma transferência de peso entre as pernas sem a existência de toques.

Dentro desta categoria são encontrados:

- Fun Walk;
- Cross Walk;
- Monster Walk;
- Slap Walk;
- Pivot Turn;
- Rogger Rabbit;
- Etc.

4.2. Pés juntos

- Twist;
- Relevé;
- Snake;

4.3. Pés afastados

- Butterfly;
- P. Abbdul;
- Robocop;
- Etc.

4.4. Toque nos 2º e 4º tempos (apoio - toca)

Os apoios realizam-se nos tempos ímpares da música e os toques nos tempos pares.

- Slide;
- Step Slap;
- Step Cross;
- Etc.

4.5. Toque nos 1º e 3º tempos (toca - apoio)

Os toques realizam-se nos tempos ímpares e os apoios nos pares.

Vejamos:

- Toque à frente, lado ou atrás;
- Etc.

CAPÍTULO 5 - FONTES CONSULTADAS

5.1. Bibliografia

MOUTÃO, J. (2002) O Cardiofunk e o Hip-Hop na escola. Documento de apoio à formação contínua de professores 2002, Programa FOCO, Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém. Documento não publicado.

PORTINARI, M. (1989). História da Dança. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira.

RODRIGUES, A. e ANDRÉ, H (1998) Metodologia da ginástica de Aeróbica e Step. Documento de apoio ao curso de instrutores de Fitness, Cascais: Centro de Estudos Fitness. Documento não publicado.

ROSADO, M.(2000) Actividades expressivas - Dança: Danças Sociais. Documento de apoio à acção de formação dança na escola, Setembro, Pico. Documento não publicado.

5.2. Internet

DYONE, A. (Dezembro, 2000). A história da Dança. Consultado em 17 de Julho de 2007:
<http://br.geocities.com/quemdancaemaisfeliz/index.html>