

Apresentação

A dança é o meio pelo qual o corpo transforma o ritmo em movimento, é a expressão motora da música. Através da dança, a criança desenvolve a sua criatividade, imaginação, consciencialização corporal, estruturação espacial e rítmica. Se praticada em grupo, é um excelente motor para o desenvolvimento de aprendizagens sociais como a cooperação, partilha, sentido de pertença a um grupo, respeito pelo espaço do outro e pelas sugestões dos pares.

Além destes benefícios, permite um controlo postural, o desenvolvimento do equilíbrio e maximização da lateralidade, aliando-se à saúde cardiovascular, respiratória e músculo-esquelética, promovendo um estilo de vida saudável.

Conteúdos

A dança proporciona atividades que, de modo lúdico, permite experimentar um leque abrangente de movimentos locomotores e não locomotores diversificando direções, amplitudes e tempos. Cria oportunidade e vivenciar sentimentos e emoções, expondo-os ao mundo através do corpo de acordo com as suas vivências, histórias imaginadas ou sugeridas em contexto de prática.

Assim, propõe-se um programa que assenta nos seguintes conteúdos:



ZKIDS DANCE

**Orientações
Curriculares**

**Atividades de Animação
e Apoio à Família**

AAAF

Conteúdos Programáticos Aprendizagens a Promover

1 – Movimentos Locomotores ajustados com o ritmo

Exploração do espaço usando movimentos locomotores:

- a) Andar e correr;
- b) Saltar e saltitar;
- c) Gatinhar e natigar;
- d) Deslizar;
- e) Rodopiar;
- f) Levantar e sentar

2 – Movimentos Não Locomotores ajustados ao ritmo

Exploração do espaço usando movimentos não locomotores:

- a) Encolher e alongar;
- b) Puxar e empurrar;
- c) Tremer;
- d) Torcer;
- e) Inclinar;
- f) Balancear

3 – Exploração do corpo e espaço de modo coordenado

Promoção de ações motoras tendo em conta um ritmo:

- a) Deslocamentos: Andar, marchar, em pontas de pés, em calcanhares, etc
- b) Passadas: Passo gigante, passo bebé, subir, descer, bater, etc
- c) Gestos: Movimentos isolados: cabeça, tronco ou membros
- d) Posturas
- e) Equilíbrios: Sobre diferentes pontos de apoio (joelhos, mãos, costas, pé, etc)
- f) Saltos diversos: Longos, curtos, à retaguarda, de lado, em altura, em comprimento, etc
- g) Rotações: Rodopiar, rolar, etc

4 – Conhecer diferentes formas de dança

Ao nível da cultura

- a) Dança Infantil
- b) Dança Tradicional portuguesa
- c) Danças do Mundo

Ao nível cognitivo

- a) Teatralizada
- b) Improvisada
- c) Imaginada

5 – Criar oportunidade de reflexão sobre as emoções e os sentimentos que a dança promove

De acordo com diferentes:

- a) Direções: esquerda, direitas, para a frente, para trás
- b) Trajetórias: lineares e curvilíneas
- c) Níveis: baixo (junto ao solo), médio (ao nível da postura bípede) e alto (saltitando)
- d) Planos: horizontal e vertical
- e) Tempos/ritmos: mais rápido ou mais lento
- f) Velocidades: acelerar ou desacelerar
- g) Duração
- h) Pausas
- i) Relações/contactos: em oposição ao outro, em colaboração com o par, ativo vs passivo, condutor vs seguidor

Aprendizagens a promover

Cada conteúdo programático pressupõe um conjunto de aprendizagens que se especificam de acordo com o desenvolvimento da criança, sendo mais ou menos transversais à sua faixa etária. Tendo em conta os conteúdos apresentados anteriormente e numa abordagem macro do ensino espera-se que os alunos adquiram as seguintes competências:

Transversais

1. É assíduo e pontual promovendo um processo de aprendizagem consistente;
2. Respeita regras associadas à dinâmica da aula, bem como normas de segurança pessoal e coletiva;
3. Participa com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade, nos diferentes tipos de atividades;

Específicas

4. Desenvolve movimentos locomotores e não locomotores ajustando-os ao ritmo sugerido;
5. Promove ações motoras explorando o espaço e o próprio corpo na sua individualidade e/ou em relação aos pares;
6. Reconhece diferentes metodologias de dança e adapta-se a cada uma de forma autónoma e perspicaz.