

ATIVIDADE ARTE – DANÇA

Nome:		Data: __/__/2020
Unidade Escolar:		Ano: 9º
Componente Curricular: ARTE/DANÇA		
Objeto do Conhecimento/ Conteúdo: Elementos da Linguagem: Práticas e produção em dança nas dimensões: cultural, social, política, histórica, estética e ética.		
Habilidades: (GO-EF09AR10-A) Identificar e compreender criticamente o campo das práticas e de produção em dança nas suas diferentes dimensões: cultural, social, política, histórica, estética e ética.		

Olá estudantes,

Nas atividades de Arte/Dança vamos compreender aspectos da dança contemporânea a partir de trabalhos de consciência corporal. Essa atividade é a segunda de uma série que pretende fazer-vos conhecer seu corpo, seus limites e potências, explorando seus sentidos e sensações em exercícios de expansão da consciência corporal, com o auxílio da prática em dança contemporânea. Para isso precisamos escutar nosso corpo, identificar suas solturas ou amarras como sentimos e nos expressamos. Espero que pratiquem com entrega e dedicação, será um momento de descoberta e reconhecimento. – SE PERMITA!

Você pode se perguntar “Pra que, que eu tenho que fazer isso?”

Antes que questione vou deixar aqui alguns motivos para escutar seu corpo, que além de te fazer entender seus limites e reconhecer suas forças, ainda:

-  aumenta a concentração
-  melhora a postura corporal
-  melhora dores musculares
-  melhora a qualidade do sono
-  auxilia na tomada de decisões

E se quiser saber mais sobre o que a arte pode desenvolver no ser humano, click no link abaixo e conheçam um lindo projeto de dança que mudou a vida de muitos jovens da periferia de São Paulo.

https://youtu.be/JZC_yi932Ls

✓ Portanto. experimente. Só vai te fazer bem.

Como dissemos na atividade anterior, a dança contemporânea permite o autoconhecimento através de recursos e técnicas diversificadas, e com isso potencializa a identidade do movimento. Ou seja, uma situação, ou uma poesia, um sentimento, um jogo, podem virar dança. Mas como acessar isso no próprio corpo? Uma possibilidade que trazemos hoje para vocês é um PODCAST com os princípios básicos de um trabalho de consciência corporal, muito utilizado na dança contemporânea e outras danças. Porém, se realizada de forma concentrada e presente, essa atividade vai permitir que você se instale no espaço, que suas ações

como respirar, caminhar, deitar e outras, tenham mais sentido e a partir disso, reconhecer o corpo no espaço e se colocar presente nele, além de se preparar para ações mais complexas nas atividades seguintes.

Preparamos um PODCAST para que você possa ouvir e praticar ao mesmo tempo. O PODCAST foi criado antes mesmo do You Tube e por muitos anos poucas pessoas tinham o habito de ouvir essa mídia, que ganhou força quando grandes jornais começaram a utilizar esse recurso.

- ❖ Se prepare para realizar a atividade antes de ouvir o PODCAST escolhendo um lugar calmo, onde você possa ficar descalço e deitar no chão. Ouça e realize a atividade proposta, ao final, registre aqui:

<https://www.podbean.com/ew/pb-2xumk-e90e15>

1- Como você estava se sentindo antes da atividade?

2- Como se sentiu depois de realiza-la?

3- Você teve dificuldade em alguma ação específica? Por exemplo, se manter concentrado, levantar do chão, pensar na respiração, etc.

- Na próxima atividade vamos estudar como a dança contemporânea pode dialogar com outras danças. Como o forró, a dança de rua e tantas outras. Continuem praticando essa atividade sempre e assim estaremos nos preparando para novos desafios e danças.



