

# **APOSTILA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

## **DANÇA-RITMOS-COREOGRAFIA-ESTILOS**

### **DANÇA: Um Breve Histórico**

A Dança é a arte de mexer o corpo, através de uma cadência de movimentos e ritmos, criando uma harmonia própria.

Não é somente através do som de uma música que se pode dançar, pois os movimentos podem acontecer independente do som que se ouve, e até mesmo sem ele.

A história da dança retrata que seu surgimento se deu ainda na pré-história, quando os homens batiam os pés no chão. Aos poucos, foram dando mais intensidade aos sons, descobrindo que podiam fazer outros ritmos, conjugando os passos com as mãos, através das palmas.

O surgimento das danças em grupo aconteceu através dos rituais religiosos, onde as pessoas faziam agradecimentos ou pediam aos deuses o sol e a chuva. Os primeiros registros dessas danças mostram que as mesmas surgiram no Egito, há dois mil anos antes de Cristo.

Mais tarde, já perdendo o costume religioso, as danças apareceram na Grécia, em virtude das comemorações aos jogos olímpicos.

O Japão preservou o caráter religioso das danças, onde as mesmas são feitas até hoje, nas cerimônias dos tempos primitivos.

Em Roma, as danças se voltaram para as formas sensuais, em homenagem ao deus Baco (deus do vinho), onde dançava-se em festas.

Nas cortes do período renascentista, as danças voltaram a ter caráter teatral, que estava se perdendo no tempo, pois ninguém a praticava com esse propósito. Praticamente daí foi que surgiram o sapateado e o balé, apresentados como espetáculos teatrais, onde passos, música, vestuário, iluminação e cenário compõem sua estrutura.

No século XVI surgiram os primeiros registros das danças, onde cada localidade apresentava características próprias. No século XIX surgiram as danças feitas em pares, como a valsa, a polca, o tango, dentre outras. Estas, a princípio, não foram aceitas pelos mais conservadores, até que no século XX surgiu o rock'n roll, que

revolucionou o estilo musical e, conseqüentemente, os ritmos das danças.

Assim como a mistura dos povos foram acontecendo, os aspectos culturais foram se difundindo.

O maracatu, o samba e a rumba são prova disso, pois através das danças vindas dos negros, dos índios e dos europeus esses ritmos se originaram.

### **Estilos de dança: Tipos**

Que nunca se movimentou com o toque de uma música ou de um som? Difícil alguém não ter dado uma reboladinha se quer, não é? Pois é, então você deve ter dançado algum tipo de dança. As danças têm os seus mais variados estilos, são tantos pelo fato de terem surgido cada uma em um local ou cultura diferente.

São ritmos lentos, agitados, contemporâneos, dançados individualmente, com parceiro, em grupo, casal, etc. os tipos de dança se dividem categorias como: de salão, populares, contemporânea e de apresentação.

Alguns ritmos são originários do Brasil, como por exemplo, o xaxado, muito conhecido no nordeste do país. Também o frevo e o axé, característicos no carnaval brasileiro, a maior festa popular, danças que envolvem bastante coreografia individual, passos rápidos. Também um ritmo conhecido principalmente no norte do país.

Já o sertanejo e pagode são ritmos bastante presente no centro-oeste e sudeste, que atualmente vem recebendo um grande destaque, principalmente o sertanejo universitário, que é um sucesso em todo o país.

A dança é realmente contagiosa, dependendo do ritmo você nem precisa ficar horas na academia, é uma boa dica para entrar em forma, sem aquela monotonia, o corpo com certeza vai ficar bem definido, além de outros benefícios, como até mesmo o ganho da flexibilidade.

Abaixo você confere os ritmos de dança mais característico dos brasileiros. Vale a pena conhecer um pouquinho mais de cada um. Com certeza você vai encontrar a sua dança preferida.

Dividas ainda mais em estilos como:

- Tango,
- Lambada,
- Frevo,
- Cancan,
- Ballet,
- Hula,
- Dança do ventre,
- Sapateado,
- Break,
- Dança de rua,
- Forró,
- Flamenco,
- Vanerão,
- Quadrilha,
- Country,
- Bolero,
- Rock,
- Pagode,
- Funk,
- Hip Hop,
- Valsa,
- Jongo.

## **RÍTMOS**

Ritmo vem do grego *Rhythmos* e designa aquilo que flui, que se move, movimento regulado. O ritmo está inserido em tudo na nossa vida.

Nas artes, como na vida, o ritmo está presente. Vemos isso na música e no poema. Temos a nos reger vários ritmos biológicos que estão sujeitas a evoluções rítmicas como o dos batimentos cardíacos, da respiração, do sono e vigília etc. Até no andar temos um ritmo próprio.

### **Conceito**

Ritmo é o tempo que demora a repetir-se um qualquer fenômeno repetitivo, mas a palavra é normalmente usada para falar do ritmo quando associado à música, à dança, ou a parte da poesia, onde

designa a variação (explícita ou implícita) da duração de sons com o tempo. Quando se rege por regras, chama-se métrica. O estudo do ritmo, entoação e intensidade do discurso chama-se prosódia e é um tópico pertencente à linguística. Na música, todos os instrumentistas lidam com o ritmo, mas é freqüentemente encarado como o domínio principal dos bateristas e percussionistas.

Segundo alguns autores, os conceitos de ritmo podem variar.

Para Berge o ritmo é uma lei universal a que tudo submete.

Dalcroze o caracteriza como princípio vital e movimento.

Platão sistematiza o ritmo, colocando-o como definição de movimento ordenado.

ritmo pode ser individual (ritmo próprio), grupal (caracterizado muito bem pela dança, o nado sincronizado e por uma série de atividades por equipe), mecânico (uniforme, que não varia), disciplinado (condicionamento de um ritmo predeterminado), natural (ritmo biológico), espontâneo (realizado livremente) e refletido (reflexão sobre a temática realizada), todas estas variações de ritmo podem ser trabalhadas na escola com diferentes atividades.

O ritmo é a pulsação da música. Sem ritmo não há música

## **COREOGRAFIA**

Uma **coreografia** (do grego χορογραφία; χορεία "dança" e -γραφία "grafia", "escrita") é arte de compor trilhas ou roteiro de movimentos que compõem uma dança. Em toda forma de balé existe uma coreografia, no balé clássico ela é composta por um grupo de movimentos mais padronizados, na dança moderna os movimentos são mais livres e na dança contemporânea há quase uma quebra do conceito de coreografia já que, ao contrário das outras duas os movimentos são tão livres que nem sempre há uma representação gráfica.

A coreografia serviria portanto para descrever a dança que será executada, ou melhor, a coreografia é o conjunto de movimentos e a sequência deles que compõe a dança que segue uma trilha musical. Muito embora haja espetáculos de dança contemporânea sem trilha musical.

Neste sentido as variações de uma coreografia seriam as diferentes formas de interpretação para uma determinada coreografia de acordo com a qualidade técnica e opção artística dos bailarinos.

## **MONTAGEM COREOGRÁFICA**

Criar uma coreografia é uma experiência interessante e gratificante. É também um desafio, que exige organização, criatividade e visão. Há muitos fatores a considerar, como tema, estilo, figurino, iluminação e habilidade dos bailarinos. A coreografia é não somente sobre os passos de dança, é o processo de transformar sua criatividade em uma realidade e existem muitas ferramentas diferentes que você pode usar para atingir este objetivo.

### **Coreografia deve ter um estilo!**

Pense sobre o estilo da coreografia que você deseja criar – moderno, funk, hip-hop, jazz, tap ou clássica. Que impressão que você pretende deixar para o público? Você já pode ter uma determinada música para a coreografia, ou simplesmente uma idéia do tipo de desempenho que pretende desenvolver. Seja qual for o seu ponto de partida de inspiração, permanecer fiel ao seu estilo, escolhendo a coreografia da música, passos de dança, movimentos, iluminação, figurinos e adereços que vai expressar o seu tema de forma eficaz.

### **Música e coreografia!**

A música é uma ferramenta importante que deve melhorar o desempenho, não dominá-lo. A música vai ter o estilo, ritmo e letra para apoiar a coreografia e deixá-la interessante e variada.

Se usar mais do que uma música, pense na maneira como a sua coreografia vai refletir a mudança na música, seja sutil ou dramática. Considere a adequação da música ao estilo de coreografia. Ambos os elementos devem apoiar uns aos outros no transporte do tema geral. Ele pode ser eficaz para estilos de contraste de movimento e música, mas isso deve ser tratada com cuidado, pois geralmente é mais difícil.

Se quiser realmente uma mudança brusca, a iluminação pode ajudar.

### **O elenco!**

Decida quantos bailarinos você vai trabalhar e avalie as suas capacidades. Perceber os limites dos bailarinos e do espaço em

que será executado. Manter o número de bailarinos no palco ao mesmo tempo a um mínimo, é fácil criar coreografias dinâmicas em grupos menores.

Ao trabalhar com grandes grupos de bailarinos, os passos simples realizados em conjunto pode criar um impacto dramático dando um efeito muito bonito.

Para mostrar as etapas difíceis, trazer pequenos grupos de bailarinos no palco ao mesmo tempo. Em alternativa, chamar a atenção para um grupo central de dançarinos contrastando sua coreografia com a do resto do grupo. Por exemplo, dividir em grupos, cada um faz uma rotina diferente.

Eles dizem que uma equipa é tão forte quanto o seu membro mais fraco, por isso, quando trabalhar com bailarinos de diferentes capacidades, ter como objetivo criar um senso de igualdade através da coreografia. Movimentos simples realizados com precisão são muito mais eficazes do que os difíceis feitos sem “limpeza” necessária.

### **Variedade!**

Variedade é a palavra chave para a coreografia ficar interessante. Alterações no ritmo, humor e movimento para criar profundidade e versatilidade como um show. Tente alguns desses elementos contrastantes:

- \* Mudanças de passos, etapas e lugares.
- \* Alta / baixa
- \* Rápido / lento
- \* Simples / elaborados
- \* Som / silêncio

### **Finalização!**

Como coreógrafo, nunca perder visão geral do trabalho. Figurinos, iluminação e cenografia são todos elementos que podem ser utilizados para apoiar a coreografia, no entanto usado incorretamente o seu tema pode ficar distorcido. Mantenha-o simples e inclua apenas os elementos essenciais que irão reforçar a coreografia. Seja flexível, as mudanças são inevitáveis em todo trabalho, mas é tudo parte do processo de desenvolvimento. O que parece ser uma ótima ideia para melhorar a coreografia ou criar efeito pode ser bom para uma música, mas não para outra, use a criatividade!

E o mais importante de tudo: Divirta-se!