

# ÍNDICE

<b>PREFÁCIO.....</b>	<b>7</b>
<b>NOTA PRÉVIA.....</b>	<b>9</b>
<b>PARTE I – DANÇA CRIATIVA NA EDUCAÇÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO 1. DANÇA CRIATIVA NUMA ABORDAGEM INTERDISCIPLINAR.....</b>	<b>15</b>
1.1. O que é a Dança Criativa? .....	17
1.2. Corpo e movimento na aprendizagem .....	22
1.3. Perspetiva interdisciplinar da Dança Criativa .....	25
<b>CAPÍTULO 2. DANÇA CRIATIVA E OS CONTEÚDOS DAS ÁREAS DISCIPLINARES.....</b>	<b>29</b>
2.1. Elementos de movimento da Dança Criativa.....	31
2.2. Conteúdos de Português, Matemática e Estudo do Meio.....	32
2.3. Conectar os elementos da Dança e os conteúdos curriculares.....	35
2.4. Sessões de Dança Criativa .....	39
<b>PARTE II – PLANOS DE AULA DE DANÇA CRIATIVA E PORTUGUÊS, MATEMÁTICA E ESTUDO DO MEIO.....</b>	<b>45</b>
<b>CAPÍTULO 3. DANÇA CRIATIVA E PORTUGUÊS.....</b>	<b>47</b>
3.1. Planos de Aula - Cidadania e valores / Interpretação de textos.....	49
Nº 1 - Feminino/masculino, singular/plural e 'nós'/'noz'.....	49
Nº 2 - Descoberta de palavras (sopa das letras).....	58
Nº 3 - Palavras da mesma família, 'vós'/'voz', palavras que rimam, palavras por ordem alfabética e 'es'/'ex'.....	65
Nº 4 - Descoberta de palavras (sopa das letras), singular/plural, palavras que rimam 'há'/'à'.....	76
<b>CAPÍTULO 4. DANÇA CRIATIVA E MATEMÁTICA.....</b>	<b>87</b>
4.1. Planos de Aula - Números e operações / Geometria e medida.....	89
Nº 1 - Leitura e escrita, composição e decomposição dos números até 700, contagem de 10 em 10, multiplicação por 10, 20, 30 e dinheiro.....	89
Nº 2 - Leitura e escrita, composição e decomposição dos números até 800, relações de tempo e dinheiro.....	98
Nº 3 - Leitura e escrita, composição e decomposição dos números até 900, sistema de numeração decimal, noção de milhar e números vizinhos.....	107
Nº 4 - Leitura e escrita, composição e decomposição dos números até 1000, regularidades na adição e na subtração, adição com três parcelas, problemas, > < =, contagem de 100 em 100.....	116

<b>CAPÍTULO 5. DANÇA CRIATIVA E ESTUDO DO MEIO.....</b>	<b>125</b>
5.1. Planos de Aula - Normas/Regras.....	127
Nº 1 - Sinais de trânsito, passeadeiras, cuidados a ter a andar a pé de bicicleta.....	127
Nº 2 - Praia, piscina, rio e situações na vida quotidiana.....	134
Nº 3 - Cumprimentar, pedir por favor, dizer obrigado, esperar pela sua vez, ajudar as pessoas, separar e não deitar lixo para chão.....	141
Nº 4 - Ajudar nas tarefas de casa, permissão para se levantar, esperar pela sua vez de falar, diálogo, consenso e votação.....	148
<b>CAPÍTULO 6. DESAFIOS COM A DANÇA CRIATIVA.....</b>	<b>155</b>
6.1. Exercícios de Dança Criativa e as áreas disciplinares.....	157
Português.....	157
Matemática.....	159
Estudo do Meio.....	161
Outras áreas disciplinares.....	163
6.2. Caixa Mágica da Dança.....	164
<b>SOBRE OS AUTORES.....</b>	<b>165</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>166</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>171</b>
Modelo do plano de aula.....	171
Ficha para exercícios de Dança.....	174
Marcador - Organização Espacial.....	175

**CAPÍTULO 1**  
**DANÇA CRIATIVA**  
**NUMA ABORDAGEM INTERDISCIPLINAR**



# **DANÇA PARA MIM É...**

... dizer o que sentimos.  
... a dança deixa-me dizer o que sinto sem falar.

## 1.1. O QUE É A DANÇA CRIATIVA?

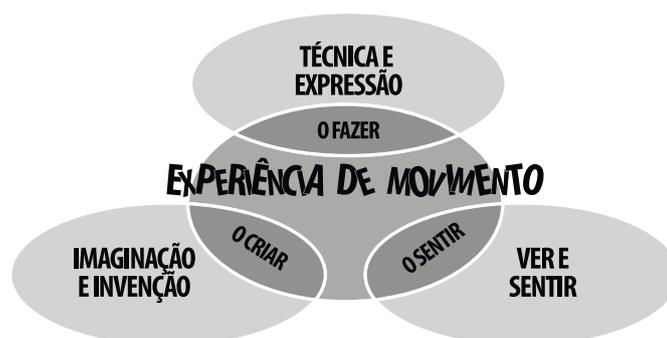
A dança criativa, tal como Joyce (1994) refere, é única, pois é uma atividade singular em que o movimento físico é usado como expressão pessoal. Nesta forma de dança, os alunos exploram e descobrem o seu movimento com a finalidade de transmitir algo, desenvolvendo, assim, uma linguagem corporal com características expressivas e criativas.

Neste sentido, podemos considerar que na dança, o corpo e o movimento constituem a linguagem para expressar significados, ideias e emoções.

A vivência pela Dança revela-se primordial no desenvolvimento do indivíduo sendo o corpo/movimento considerado um elemento essencial, pois é a mais importante forma que as crianças têm para aprenderem e explorarem o mundo, à medida que crescem e se desenvolvem (Dow, 2010; Kaufmann & Dehline, 2014). Este pressuposto é também defendido pela tutela quando refere que, no âmbito da dança no contexto escolar, é "(...) um mecanismo privilegiado para estimular os alunos a conhecer formas expressivas de pensar, perceber e compreender (...)" (Ministério da Educação - Departamento da Educação Básica, 2007, p.185). Esta perspetiva é reforçada por Purcell (2012) ao realçar a necessidade das crianças desenvolverem as suas habilidades de movimento tanto na componente funcional como na expressiva, devendo participar no maior número de experiências para aprender as inúmeras possibilidades de movimento.

O objetivo da dança criativa é comunicar através do corpo/movimento, em que as crianças criam os seus próprios gestos, movimentos e composições dançadas. A criança aprende a usar o movimento como um meio para explorar, expressar e comunicar uma ideia ou compreender e integrar um conceito ou sentimento, podendo o movimento ser elaborado por si ou por outras crianças (Cone & Cone, 2005; Overby, Post & Newman, 2005).

Em síntese, a dança criativa desenvolve a experiência de movimento do fazer (dançar), do criar (inventar) e do sentir (observar) através da dança, envolvendo as componentes da técnica, da expressão, da imaginação, da invenção, de ver e do sentir (cf. Figura 1).

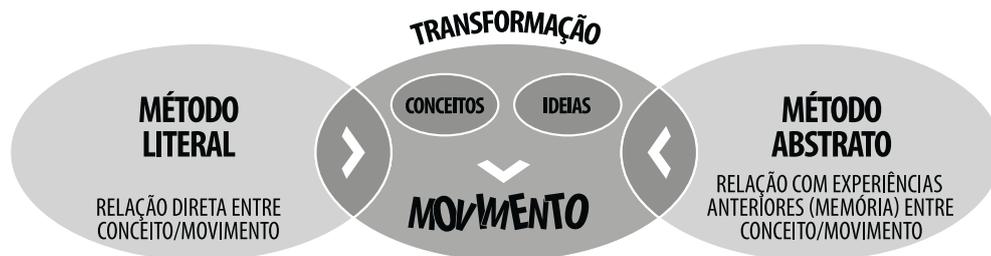


**Figura 1.** A Dança Criativa enquanto experiência de movimento (adaptado de Vitorino, 2001)

Nesta abordagem interdisciplinar da dança criativa vivenciar-se-á corporalmente e expressivamente os temas/conceitos, proporcionando experiências de aprendizagem concretas e perceptíveis através do corpo. A este propósito, Minton (2008) apresentou dois métodos que podem ser utilizados para transformar conceitos e ideias em movimento, intitulado-os de transformação literal<sup>4</sup> e transformação abstrata<sup>5</sup> (cf. Figura 4).

No primeiro método, a transformação para o movimento é direto, movemo-nos, duplicamos o tamanho ou realizamos uma forma com o corpo, do conceito que estamos a representar. Por isso, estabelece-se uma relação clara entre os conteúdos da dança com os conceitos, representando-os como existem através do corpo e dos movimentos.

O outro método envolve os sentimentos que surgem em relação ao conceito, podendo também trazer imagens ou memórias de alguma experiência relacionada, surgindo depois a resposta através do movimento, da combinação dos elementos anteriores.



**Figura 4.** Transformação de conceitos/ideias em movimento  
 (adaptado de Minton, 2008)

Minton (2008) considera, ainda, que primeiro reagimos emocionalmente ao conceito antes de o transformar em movimento.

*Como é que a criança se lembra dos conceitos explorados numa aula de Dança Criativa?*

Mendes, Godinho, Barreiros & Melo (2007) definiram o conceito de transfer de aprendizagem como a influência, num contexto diferente, que a prática numa habilidade tem na performance dessa mesma habilidade ou na aquisição e aprendizagem de outra habilidade, referindo que o individuo tem “(...) a necessidade de transferir competências por forma a adaptá-las a novas exigências. Ora a possibilidade de se alcançar um nível de desempenho relativamente elevado numa situação concreta nunca antes vivida só se pode conceber pelo transfer resultante de experiências passadas relacionadas” (p.107).

<sup>4</sup> Tradução livre da denominação original de “Literal transformation”.

<sup>5</sup> Tradução livre da denominação original de “Abstraction transformation”.

**CAPÍTULO 2**  
**DANÇA CRIATIVA**  
**E OS CONTEÚDOS DAS ÁREAS DISCIPLINARES**



## **DANÇA PARA MIM É...**

*... fazer o coração bater de contente.  
... uma constelação de gestos mágicos.*

## 2.1. ELEMENTOS DE MOVIMENTO DA DANÇA CRIATIVA

Na dança criativa, os alunos através da improvisação exploram e manipulam os elementos da dança - corpo, espaço, energia (tempo, força e fluência) e relação -, a partir da exploração do corpo, com vista à descoberta de soluções para a resolução dos temas que lhe são propostos (Cone & Cone, 2005; Sousa, 2003).

Os conteúdos da dança criativa são anunciados em quatro elementos, corpo, espaço, energia e relação, podendo ser interpretados nas seguintes questões:

- O **corpo** – o quê? Que movimentos pode o corpo fazer?
- O **espaço** – onde? Onde pode o corpo dançar?
- A **energia** – como? Que modos, qualidades ou dinâmicas pode o corpo descobrir e assumir?
- A **relação** – com quem, com quê e em que ambiência? Como é que o corpo se relaciona consigo próprio quando dança sozinho, como se relaciona com o corpo ou corpos de outros quando dança em grupo?

(Ministério da Educação-Departamento da Educação Básica, 2007, pp.188).

Estes elementos englobam alguns dos subelementos que se encontram esquematizados<sup>6</sup> no Quadro 1.

**Quadro 1.** Elementos da dança: corpo, espaço, energia e relação

<b>CORPO – C</b>	<b>ESPAÇO – EP</b>
<i>Subelementos</i>	<i>Subelementos</i>
<p><b>C1-Ações com o corpo:</b> movimentos locomotores/deslocamentos (andar, correr, saltar, deslizar,...)</p> <p><b>C2-Ações com partes do corpo:</b> movimentos não locomotores (balançar, tremer, sacudir, torcer, encolher, ...) - isolado, expandir/ligar movimentos, suporte do peso do corpo</p> <p><b>C3-Formas com o corpo:</b> linear, redonda/curva, angulares, simétrica/assimétrica; planos e eixos</p>	<p><b>Ep -Espaço próprio / Espaço geral</b> (distância – perto, longe, afastar, aproximar)</p> <p><b>Ep1-Níveis:</b> inferior, médio e superior</p> <p><b>Ep2-Direções:</b> frente, trás, direita, esquerda, cima e baixo</p> <p><b>Ep3-Trajetórias:</b> linear, curvilínea/circular; angular, espiral, zigzag (corpo pelo espaço/deslocamentos ou partes do corpo/gestos)</p> <p><b>Ep4-Dimensão (tamanho) do movimento:</b> grande, pequeno, comprido, curto, largo, estreito; volumes</p>
<b>ENERGIA/QUALIDADE DE MOVIMENTO/DINÂMICA – E</b>	<b>RELAÇÃO – R</b>
<i>Subelementos</i>	<i>Subelementos</i>
<p><b>E1-Tempo:</b> rápido, lento, acelerado, desacelerado, repentino, suster; ritmo: pulsação</p> <p><b>E2-Peso:</b> pesado/forte, leve/fraco</p> <p><b>E3-Fluência:</b> fluente/suave, contido/controlado</p>	<p>Implica: encontrar/juntar, liderar, seguir, conectar, envolver, cruzar, dobrar, por baixo, por cima, através/passar, frente, trás, ao lado, à volta, entre, dentro, fora,...</p> <p><b>R1-individual</b> <b>R2-com outro (par)</b> <b>R3-com outros (grupo)</b> <b>R4-com objetos</b> <b>R5-“ambientes”</b></p>

<sup>6</sup> Baseados nos autores: Brehm e Mcnett (2008); Carline (2011); Cone e Cone (2005); Gilbert (2002); Joyce (1994); Kaufmann e Dehline (2014); Monteiro (2007); Overby, Post e Newman (2005); Purcell (2012) e Vitorino (2001).

## 2.4. SESSÕES DE DANÇA CRIATIVA

Nestas aulas de dança criativa, que tiveram como base a aprendizagem interdisciplinar de conceitos, os exercícios de dança foram desenvolvidos a partir dos temas/conteúdos das áreas disciplinares.

**Quadro 8.** Estrutura do plano de aula (adaptado de Monteiro, 2007)

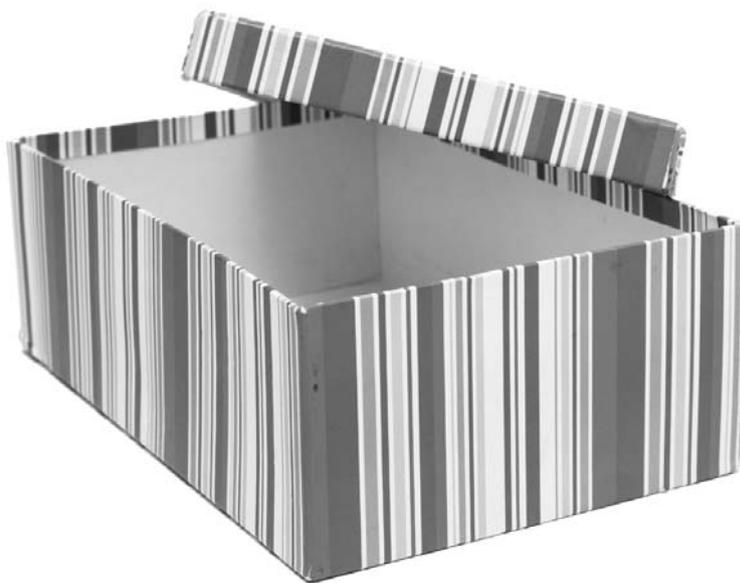
<b>1. APRESENTAÇÃO DO TEMA</b> apresentação corporal/expressiva do nome de cada elemento da turma e dos conteúdos a trabalhar			
<b>DURAÇÃO TOTAL (5')</b>	<b>Organização Espacial</b>	<b>Descrição</b>	<b>Observações/ Recursos</b>
<b>2. AQUECIMENTO RELACIONADO COM O TEMA</b> mobilização do corpo preparando-o para o movimento e para a dança			
<b>DURAÇÃO TOTAL (10'/15')</b>	<b>Organização Espacial</b>	<b>Descrição</b>	<b>Observações/ Recursos</b>
<b>3. DESENVOLVIMENTO CRIATIVO DO TEMA ATRAVÉS DOS ELEMENTOS DA DANÇA</b> experimentação cinética, expressiva e criativa dos elementos de movimento interligados com os conteúdos definidos para a sessão			
<b>DURAÇÃO TOTAL (25'/30')</b>	<b>Organização Espacial</b>	<b>Descrição</b>	<b>Observações/ Recursos</b>
<b>4. APRESENTAÇÃO/ ANÁLISE DAS COMPOSIÇÕES DANÇADAS</b> apresentação e observação dos movimentos criados			
<b>DURAÇÃO TOTAL (10')</b>	<b>Organização Espacial</b>	<b>Descrição</b>	<b>Observações/ Recursos</b>
<b>5. CONCLUSÃO DA AULA</b> relembrar os conteúdos/exercícios de dança vivenciados e realizar um exercício de alongamentos e de exploração corporal e expressiva			
<b>DURAÇÃO TOTAL (5')</b>	<b>Organização Espacial</b>	<b>Descrição</b>	<b>Observações/ Recursos</b>

**2**

A construção das sessões de dança levaram-nos a pensar na maneira de os articular, os apresentar e os trabalhar de uma forma motivadora, interessante e criativa.

Cada sessão de dança, com a duração de 60 minutos, seguiu uma estrutura de aula (cf. Quadro 8), composta por cinco partes, com objetivos diferentes para cada momento (Leandro, Monteiro & Melo, 2014).

Na primeira parte, designada por **Apresentação do tema** (5'), mantivemos a mesma estrutura em todas as aulas, a qual contemplou a apresentação corporal/expressiva do nome de cada elemento da turma e dos conteúdos a trabalhar. Para a apresentação dos conteúdos, decidimos ter uma caixa (cf. Figura 5), intitulada a “caixa mágica da dança”, de onde os conteúdos das áreas disciplinares que iam ser trabalhados saíam em forma de imagens, de objetos, de exercícios e de pequenas frases, tal como existiam no manual por onde as crianças aprendiam. Esta caixa era “mágica” porque durante a semana “contava” ao professor de dança o que é que os alunos aprendiam com o professor, como também “pensava” nas danças que iam fazer.



**Figura 5.** Caixa mágica da dança

**4. Dançar e observar:** no mesmo exercício enquanto uns experimentam/dançam o que é sugerido, os outros observam, concentram-se e esperam em silêncio (atentos) pela sua vez. Para tal, organiza-se a turma, atribuindo o nº 1 a uns alunos e o nº 2 aos outros. Outra forma, ainda, será cada elemento representar um número (do número 1 até ao número de elementos da classe) em que em primeiro são os números ímpares que realizam a tarefa e depois os pares, e assim sucessivamente até terminar o exercício.

Outra vivência que gostaríamos de partilhar prende-se com a **estrutura das sessões**. O facto de termos **mantido** a mesma estrutura de **exercícios de apresentação** e **conclusão** (nas 1.ª e 5.ª partes) em todas as aulas conduziu ao **estabelecimento de rotinas positivas no grupo**. As crianças, ao saberem como se iria desenvolver a sessão, adequavam o seu comportamento, realizando a tarefa pretendida ao longo das sessões. Como por exemplo, no início de cada aula, as crianças já sabiam a sua posição na roda e, naturalmente posicionavam-se no seu lugar, realizando, pela ordem estabelecida, a composição corporal e expressiva do nome.

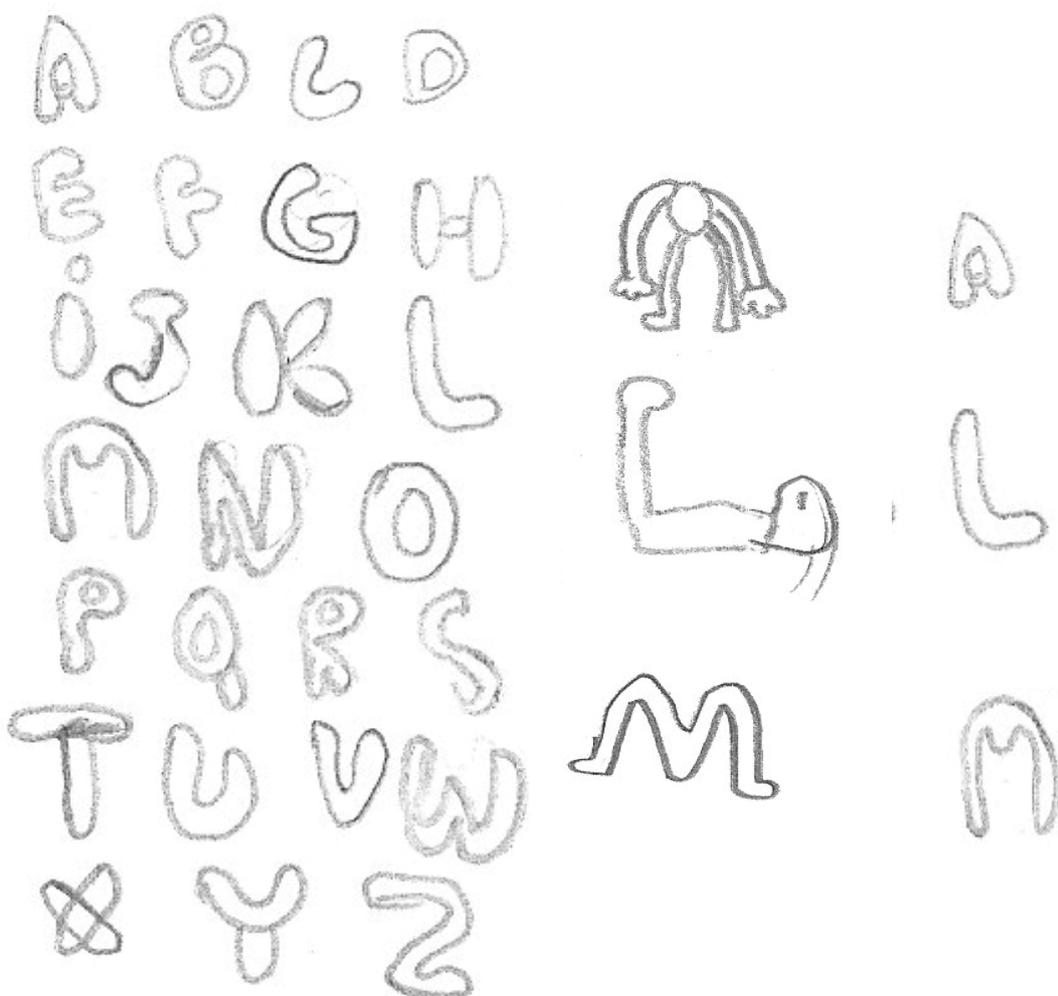
Consideramos, assim, que a aplicação destas regras nas aulas de dança criativa contribuiu para uma dinâmica de aula adequada, levando os alunos a saberem como as aulas se desenrolavam, tendo consciência do seu espaço próprio para estar, ouvir, ver e ...

**DANÇAAR!!!**

# CAPÍTULO 3

# DANÇA CRIATIVA

## E PORTUGUÊS



### 3.1. PLANOS DE AULA - CIDADANIA E VALORES / INTERPRETAÇÃO DE TEXTOS

#### AULA N.º1

Quadro 10. Conteúdos de Dança e Português da aula nº 1

DANÇA	CONTEÚDOS	PORTUGUÊS
<b>AULA 1</b>	Corpo (ações, partes e formas do corpo) Espaço (próprio/geral, níveis, direções, trajetórias e dimensão) Energia/ Qualidade de Movimento (tempo) Relação (individual, par e grupo)	Interpretação de um texto: sequência da história; afirmações verdadeiro (V)/falso (F); ditado gráfico; completar texto com palavras que rimam e respostas com 'X' Feminino/masculino Singular/plural 'Nós'/'noz'

3

EXERCÍCIOS	
DANÇA E PORTUGUÊS	
<b>AULA 1</b>	Dança do feminino e do masculino Dança das palavras no singular e no plural Dança de 'nós' e da 'noz'

#### PLANO DE AULA

\* Construa na área a tracejado, a partir do marcador (p. 175), a organização espacial do exercício

1. APRESENTAÇÃO DO TEMA			
DURAÇÃO TOTAL - 5'	Organização Espacial	Descrição	Observações/ Recursos
1'	Roda simples concêntrica, de pé, individual 	1. Um de cada vez realiza a <b>composição expressiva do nome</b> (ao mesmo tempo que diz o nome em voz alta, representa-o com movimentos) e senta-se no chão com as pernas cruzadas.	
3'	Roda simples concêntrica, sentado, individual 	2. <b>Apresentação da temática da aula</b> com o texto "O paz de alma" do livro <sup>1</sup> e com pequenas frases <sup>2</sup> retiradas da "caixa mágica da dança": - Numera as frases com 1, 2 e 3 de acordo com a ordem que aparecem na história - Escreve V ou F - Escreve de novo a frase substituindo as figuras por palavras - Completa o texto com as palavras que rimam - Assinala com um X a resposta correta - Liga o feminino ao respetivo masculino - Liga o singular das palavras ao seu plural - Completa as frases com 'nós' ou 'noz'.	<sup>1</sup> (Torrado, A., 2005, p.38) <sup>2</sup> Imagens dos conteúdos/exercícios em papel de Monteiro, 2010c, p. 34-37
1'	Igual ao exercício anterior	3. A " <b>caixa mágica da dança</b> " vai 'pedir' para se colocarem de pé, realizando um <b>movimento para cada batimento</b> com uma ou várias partes do corpo.	clavas

Registe a sua apreciação depois de ler/experimentar estes exercícios:

**3**

**LUGAR DOS COMENTÁRIOS**

## **ZONA PARA IMAGINAR A DANÇA**

Estes exercícios de dança levaram-me a pensar:



**IDEIA 1**



**IDEIA 2**

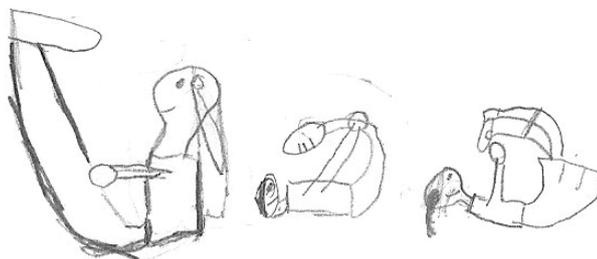
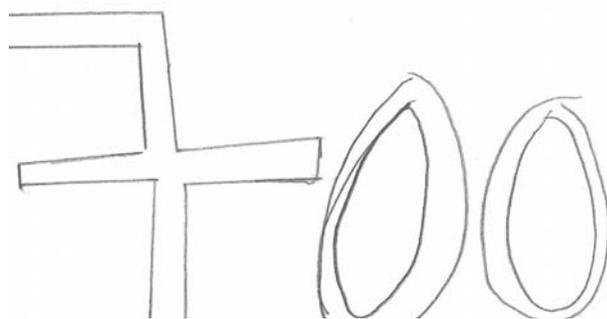


**IDEIA 3**

# **CAPÍTULO 4**

# **DANÇA CRIATIVA**

## **E MATEMÁTICA**



**AULA N.º2**

**Quadro 15.** Conteúdos de Dança e Matemática da aula n.º 2

DANÇA	CONTEÚDOS	MATEMÁTICA
<b>AULA 2</b>	Corpo (ações, partes e formas do corpo) Espaço (próprio/geral, níveis, direções e dimensão) Energia/ Qualidade de Movimento (tempo) Relação (individual, par e grupo)	Leitura e escrita, composição e decomposição dos números até 800; relações de tempo dinheiro

4

EXERCÍCIOS	
DANÇA E MATEMÁTICA	
<b>AULA 2</b>	Dança dos ponteiros Dança dos dias de semana e dos meses Dança - quanto dinheiro tem a caixa mágica?

**PLANO DE AULA**

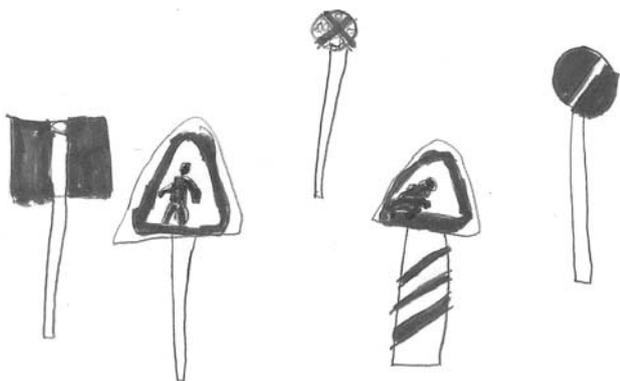
\* Construa na área a tracejado, a partir do marcador (p. 175) , a organização espacial do exercício.

1. APRESENTAÇÃO DO TEMA				
	Organização Espacial	Descrição	Observações/ Recursos	
DURAÇÃO TOTAL - 5'	1'	Roda simples concêntrica, de pé, individual 	1. Um de cada vez realiza a <b>composição expressiva do nome</b> (ao mesmo tempo que diz o nome em voz alta, representa-o com movimentos) e senta-se no chão com as pernas cruzadas.	
	3'	Roda simples concêntrica, sentado, individual 	2. <b>Apresentação da temática da aula</b> com imagens e exercícios <sup>1</sup> retirados da «caixa mágica da dança»: - <u>leitura e escrita, composição e decomposição dos números até 800</u> - <u>relações de tempo</u> : hora e dia (horas do dia); mês e ano (dias de semana, meses/ número de dias, estações do ano, dias festivos) - <u>dinheiro</u> ; problemas /custo de objetos.	<sup>1</sup> Imagens dos conteúdos/exercícios em papel de Monteiro & Rocha, 2010a, p.125-127; 2010b, p.12, 13, 14 -16
	1'	Igual ao exercício anterior	3. A “ <b>caixa mágica da dança</b> ” vai ‘pedir’ para se colocarem de pé, realizando um <b>movimento para cada batimento</b> com uma ou várias partes do corpo.	clavas

# **CAPÍTULO 5**

# **DANÇA CRIATIVA**

## **E ESTUDO DO MEIO**



**AULA N.º3**

**Quadro 20.** Conteúdos de Dança e do Estudo do Meio da aula nº 3

DANÇA	CONTEÚDOS	ESTUDO DO MEIO
<b>AULA 3</b>	Corpo (ações, partes e formas do corpo) Espaço (próprio/geral, direções e dimensão) Energia/ Qualidade de Movimento (tempo) Relação (individual, par e grupo)	Regras de convivência social: cumprimentar, pedir por favor e dizer obrigado esperar pela sua vez ajudar as pessoas separar e não deitar lixo para chão

EXERCÍCIOS	
DANÇA E ESTUDO DO MEIO	
<b>AULA 3</b>	Dança do por favor e do obrigado Dança do esperar pela vez Dança do toque mágico Dança do lixo

5

**PLANO DE AULA**

\* Construa na área a tracejado, a partir do marcador (p. 175), a organização espacial do exercício

1. APRESENTAÇÃO DO TEMA				
	Organização Espacial	Descrição	Observações/ Recursos	
DURAÇÃO TOTAL - 5'	1'	Roda simples concêntrica, de pé, individual 	1. Um de cada vez realiza a <b>composição expressiva do nome</b> (ao mesmo tempo que diz o nome em voz alta, representa-o com movimentos) e senta-se no chão com as pernas cruzadas.	
	3'	Roda simples concêntrica, sentado, individual 	2. <b>Apresentação da temática da aula</b> com imagens, frases <sup>1</sup> e objetos retirados da «caixa mágica da dança»: - <u>cumprimentar, pedir por favor e dizer obrigado</u> - <u>esperar pela sua vez</u> - <u>ajudar as pessoas</u> - <u>separar o lixo e não deitá-lo para o chão</u>	<sup>1</sup> Imagens dos conteúdos/ exercícios em papel de Monteiro, 2010b, p. 44-46
	1'	Igual ao exercício anterior	3. A “ <b>caixa mágica da dança</b> ” vai ‘pedir’ para se colocarem de pé, realizando um <b>movimento para cada batimento</b> com uma ou várias partes do corpo	clavas

***CAPÍTULO 6***  
***DESAFIOS COM A***  
***DANÇA CRIATIVA***

