ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ___/___/_____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ Tudo Sala de Aula

DANÇAS AÉREAS



A dança aérea é uma forma de arte que combina movimentos de dança, acrobacias, força e expressões corporais por meio de equipamentos suspensos. Os praticantes dessa dança realizam movimentos flutuantes usando tecidos, cordas, argolas e outros aparelhos, criando coreografias repletas de leveza, equilíbrio e emoção. Esse estilo de dança é bastante popular em shows de circo, apresentações artísticas e instituições especializadas.

Acredita-se que essa forma de dança tenha suas raízes na arte circense, especialmente influenciada por espetáculos de circos da Europa e Ásia. Com o passar do tempo e a evolução da dança em si, esse gênero começou a ser aceito em escolas de dança, academias e eventos culturais. Atualmente, é praticado de várias maneiras, seja como uma forma de arte, esporte ou apenas como uma atividade recreativa.

Os principais elementos da dança no ar são:

- Equilíbrio: Necessário para manter o corpo estável, principalmente durante os movimentos;
-Flexibilidade: isso ajuda na execução de posições e giros;
- Força muscular: necessário para sustentar o corpo nos equipamentos;
- Coordenação motora: ajuda a realizar com precisão os movimentos;
- Expressão corporal: essencial para transmitir emoções e sentimentos durante as apresentações;
- Ritmo: importante para acompanhar a música e a coreografia.

Os principais equipamentos utilizados nesse tipo de dança são:

- Tecido acrobático: faixas longas de tecido penduradas no teto, usada para subidas, giros e quedas controladas. Durante a dança esse tecido oferece fluidez e quedas mais artísticas;
- Lira ou arco aéreo: aro metálico suspenso onde o praticante realiza poses e movimentos. Esse aparelho exige bastante equilíbrio e força nos braços;
- Trapézio: é uma barra suspensa por cordas, facilmente vista em circos. Ele permite a quem pratica balanços e movimentos mais rápidos;
- Corda indiana: é uma corda grossa utilizada para escaladas e movimentos que exigem força muscular. Ela trabalha muito a resistência física do praticante.

Todos os materiais podem variar no tamanho, elasticidade, resistência e textura, e isso influencia diretamente nos movimentos realizados.

A prática da dança aérea pode trazer muitos benefícios para o corpo e para a mente, tais como:

- Fortalecimento muscular;
- Melhora na postura;
- Aumento da flexibilidade;
- Desenvolvimento da coordenação motora;
- Melhora do equilíbrio;
- Aumento da autoestima;
- Redução do estresse e ansiedade.

Tudo isso contribui para manter um bom condicionamento físico e desenvolver uma excelente concentração, já que os movimentos exigem grande controle corporal, coordenação e atenção constante.

Alguns artistas e grupos ficaram famosos mundialmente pela dança no ar e pelas artes de circo, como:

- Cirque du Soleil: companhia famosa por espetáculos;
- Isabelle Chassé: conhecida por apresentações em tecido acrobático;
- Terry Sendgraff: Considerada uma das pioneiras da dança aérea moderna.

Podemos dizer que a dança no ar reúne arte, coragem e movimentos corporais, criando assim um espetáculo cheio de beleza e criatividade.

Fonte: https://www.tudosaladeaula.com/

Atividade_____

1. O texto afirma que a dança no ar exige
a) raciocínio e velocidade.
b) potência vocal e criatividade.
c) concentração e conhecimento musical.
d) equilíbrio, força e coordenação motora.

2. No texto, foi usada a expressão “queda controlada”. Qual o significado dessa expressão?

_____
_____
_____

3. Segundo o texto, a dança no ar também ajuda
a) na redução do estresse.
b) no aumento do estresse.
c) na redução da memória.
d) na perda de força muscular.

4. Sobre a dança no ar, indique **V** para verdadeiro e **F** para Falso.
( ) Desenvolve equilíbrio, coordenação motora e resistência física.
( ) É praticada apenas em apresentações circenses tradicionais.
( ) Requer preparo físico, concentração e domínio dos movimentos corporais.
( ) Combina elementos artísticos, esportivos e de expressão corporal.

5. Segundo o texto, qual é a maior influência para o surgimento da dança no ar?

_____
_____
_____
_____

Leia o texto:

“Estúdio de Danças Aéreas” – Projeto inovador de formação em Dança Vertical

Única ação formativa no Rio de Janeiro que é gratuita e intercambiada com profissionais de SP



Tayara Maciel, Felipe de Góis, Lana Borges e Adelly Costantini - Foto: Daniel Oliveira

A Dança Vertical surge como uma modalidade inovadora na dança aérea, reimaginando espaços contemporâneos e naturais para conceber movimentos acrobáticos que evocam uma verdadeira poesia no espaço.

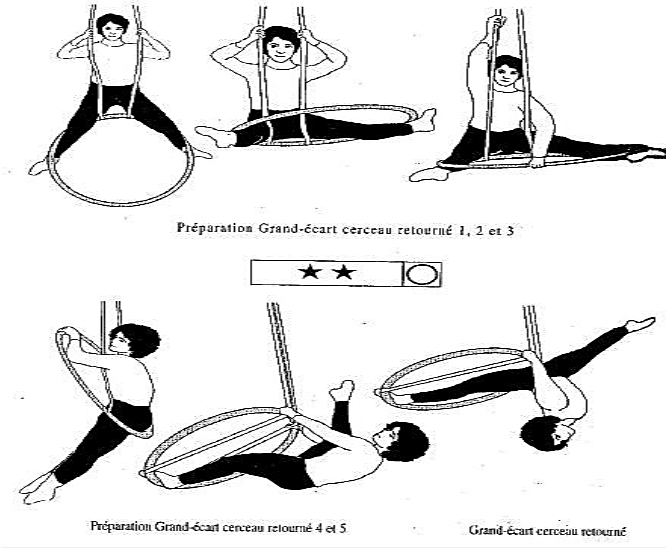
Essa forma de dança traz à mente imagens de voos, saltos no ar e corridas nas alturas. Para sua execução, são combinadas habilidades de escalada e rapel, fazendo uso de cordas e equipamentos típicos de escalada, como freios autoblocantes, baudriers, mosquetões e fitas, entre outros.

[...]

Fonte: https://www.expressocarioca.com.br/estudio-de-dancas-aereas-projeto-inovador-de-formacao-em-danca-vertical/

6. Segundo o texto, a dança vertical combina técnicas de dança com
a) futebol e trampolim.
b) escalada e rapel.
c) basquete e rapel.
d) corrida e futebol.

Observe a imagem para responder as questões 7 e 8.



https://br.pinterest.com/pin/374713631473502248/

7. Qual o nome do equipamento utilizado nessa performance?

_____
_____

8. É possível perceber que os movimentos realizados na imagem exigem principalmente
a) uso de equipamento eletrônico.
b) força mental e memorização.
c) velocidade nos movimentos.
d) equilíbrio e força.

9. Para que um espetáculo de dança aérea seja marcado pela beleza e criatividade, é necessário haver integração entre quais elementos?

_____
_____
_____

10. A dança aérea exige coragem, concentração e preparo físico. Na sua opinião por que a segurança é importante durante a prática dessa atividade?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Apoio pedagógico para este material

Tudo Sala de Aula

Para acessar o **gabarito**, o **planejamento** e as **demais orientações,** escaneie o QR Code **ou** clique no botão ao lado. Ao abrir, role a página para baixo.

CLIQUE AQUI

Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso **site** e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas. ACESSE	Entre em grupos de **WhatsApp** e fique por dentro das novidades e lançamentos. ENTRE	Acesse o nosso **Instagram** e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores. SIGA

© Tudo Sala de Aula – Todos os direitos reservados

Este material é protegido pela legislação de direitos autorais e destina-se exclusivamente ao uso pedagógico em sala de aula ou em casa. É permitida a utilização e impressão para fins educacionais, sendo proibida a reprodução, comercialização, distribuição, publicação em livros ou disponibilização deste material, integral ou parcialmente, em sites, redes sociais, plataformas ou outros meios, sem autorização prévia do Tudo Sala de Aula.