



ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS



INSTITUTO
FEDERAL
Mato Grosso do Sul

IFMS, Campus Naviraí

Educação Física 5

Prof.^a Catia Silvana da Costa

23/05/2022

Educação Física 5

2022.1

Prof.^a Catia Costa



CONCEITO DE RITMO

- Sucessão de tempos fortes e fracos que se alternam em intervalos regulares.
- A noção de regularidade é fundamental para o entendimento do ritmo.
- Ruídos fortes ou fracos, isoladamente ou em intervalos aleatórios, não produzem um ritmo, mas estes mesmos ruídos, se alternados regularmente, tornam-se ritmados.

CLAUDINHO BRASIL



AMOSTRAS DE ÁUDIO E VÍDEO RITMADAS! PARA O BLOG:
[HTTP://CLAUDINHOBRAZIL.COM/BLOG](http://CLAUDINHOBRAZIL.COM/BLOG)

O músico Claudinho Brasil produz uma série de sons aleatórios, que normalmente seriam apenas ruídos, mas na edição do vídeo, ao colocá-los em intervalos regulares, podemos dizer que ele produziu um ritmo.

Mesmo sem conhecermos detalhes técnicos sobre o ritmo, nossa percepção identifica que esses ruídos compuseram uma forma de "música" ou, mais especificamente, uma manifestação rítmica.

RITMO NA PRÁTICA



O TRABALHO PRÁTICO COMO O CONCEITO DE RITMO PROPÕE:

- A identificação de manifestações rítmicas no ambiente ou mesmo por meio da lembrança.
- O compartilhamento das experiências com o grupo para a ampliação dos exemplos e a identificação com mais clareza do que constitui e não constitui um ritmo.
- Quais ritmos vocês lembraram? Existe a possibilidade de um mesmo ritmo ser acelerado ou retardado em certas circunstâncias? Há exemplos de ritmos não sonoros?

EXEMPLOS DO COTIDIANO (SONOROS E NÃO SONOROS)

- Ritmo cardíaco
- Ritmo respiratório
- Ritmo intestinal
- Ciclo claro/escuro (dia/noite)
- Florada das plantas
- Ciclo menstrual feminino
- Ritmos musicais
- Os passos no caminhar
- Ritmo de produção industrial
- As asas de uma borboleta
- Fases da lua
- Oscilações da maré etc.

RITMO LENTO E RITMO ACELERADO



- O entendimento de "ritmo lento" e/ou "ritmo acelerado" irá depender muito do contexto em que está inserido.
- Podemos dizer que as passadas de um corredor de 100 metros rasos, no atletismo, têm um ritmo acelerado.
- No entanto, usamos a mesma expressão para dizer que uma pessoa "atravessou a rua em ritmo acelerado", mesmo sabendo que sua velocidade ao ir de uma calçada a outra foi muito menor que a do corredor de atletismo. É que, no contexto em que este pedestre se encontrava, houve uma discrepância entre o ritmo médio e aquele estabelecido no momento em que ele atravessou a rua.
- O que este exemplo nos mostra é que a comparação é um detalhe importante para um entendimento do ritmo.

THE LAST DAY DREAM



LAST DAY DREAM [HD] - 42 SECOND SHORT FILM

Last Day Dream [HD] - 42 Second Short Film - *“O sonho do último dia”*

Vejam o curta metragem "The last day dream", do diretor Chris Milk. Este vídeo conta a história de uma vida inteira, em apenas um minuto. Notem que o cinema tem essa capacidade de associar o ritmo da vida do personagem com o fluxo das imagens, com a música e com a edição. Este é um exemplo de como o ritmo tem uma característica comparativa, sendo dependente do contexto em que se encontra.

PODEMOS, EM UMA MESMA PROPOSTA, TRABALHAR COM RITMOS DIFERENTES OU A MÚSICA VAI DEFINIR O RITMO QUE DEVEMOS SEGUIR?

- É muito comum pensarmos que a música já nos oferece o ritmo a ser seguido e, de certo modo, é claro que nos mostra uma direção para os movimentos do corpo.
- No entanto, sob a influência de uma mesma música, podemos propor mais de um ritmo de movimento, o que nos faz entender que o ritmo, como conceito aplicado ao movimento, tem influência da música, mas não depende somente dela, e que podemos propor uma exploração mais livre do ritmo do movimento.

“RITMOS EXTERNOS” E “RITMOS INTERNOS”

- Quando nosso intuito é o do trabalho corporal, podemos nos valer de uma divisão conceitual sobre ritmo, que aponta para a diferença entre os chamados "ritmos externos" e "ritmos internos".
- A relação entre ritmos externos e internos é, assim, uma das tarefas mais interessantes para trabalharmos em aulas de Educação Física, pois, de certo modo, nos leva à experiência de relacionar movimento e mundo, o eu e o coletivo.

“RITMOS EXTERNOS” E “RITMOS INTERNOS”

**RITMO
EXTERNO**

MUNDO

COLETIVO

**RITMO
INTERNO**

MOVIMENTO

EU

“RITMOS EXTERNOS”

- ❑ Ritmo externo seria qualquer manifestação rítmica que é por nós sentida, de modo a influenciar de alguma maneira o trabalho corporal.
- ❑ É evidente que a música é o exemplo mais claro de ritmo externo em trabalhos como os de dança.
- ❑ No entanto, podemos ampliar o entendimento, se pensarmos que, por exemplo, ao caminharmos em uma grande cidade, o ritmo deste ambiente urbano provavelmente terá uma influência em nossa caminhada. Algo bastante diferente seria, por exemplo, caminharmos à beira-mar. Se você imaginar essas duas cenas (caminhando em uma grande cidade ou caminhando na praia), certamente, terá impressões diferentes de como seu corpo e seus movimentos reagiriam ao ritmo externo.

“RITMOS INTERNOS”

- ❑ Já os ritmos internos são aqueles que podem até ser influenciados pelo ritmo externo, mas que existem independentemente dele como, por exemplo, nossa respiração ou os batimentos de nosso coração.
- ❑ Se um(a) estudante é "naturalmente" mais agitado(a) que outro(a), dizemos que o seu ritmo interno é mais acelerado.

PROPOSTA



- Caminhem livremente, no ritmo que desejarem, por um espaço como uma quadra ou um salão.
- Em um primeiro momento, provavelmente notarão ritmos diferentes nesse caminhar.
- Sem se comunicarem, tentem (todos/as) encontrar um **ritmo comum** em suas caminhadas. Assim, teremos um exercício, no qual os ritmos internos de cada estudante deverão dialogar.
- Ao observar o conjunto dos(as) colegas caminhando, cada estudante tentará ajustar seu **ritmo interno** ao **ritmo externo** que está vendo/ouvindo/vivenciando.
- A partir do momento em que houver um ritmo homogêneo para todos(as), dizemos que este é um ritmo interno, no caso, o **ritmo interno do grupo**.
- Caso alguém comece a bater em um tambor, pedindo que agora todos(as) andem no ritmo das batidas, novamente trará uma tarefa para o **ritmo interno** ajustar-se ao **ritmo externo**.

RITMO: POSSIBILIDADES



- O conceito de ritmo nos faz pensar em muitas possibilidades de relação com o movimento humano.
- Ainda que seja um componente técnico do conhecimento musical, sua abrangência é maior.
- Encontramos muitos exemplos no nosso cotidiano, o que nos leva a pensar que podemos explorar essa nossa relação com o ritmo de muitas maneiras.
- Esperamos que, depois desta introdução ao conceito de ritmo, você esteja tentado a explorar mais atividades relacionadas ao assunto.

WE NO SPEAK AMERICANO FT. CLEARY & HARDING



WE NO SPEAK AMERICANO FT. CLEARY & HARDING

We No Speak Americano ft. Cleary & Harding - “Nós não falamos americano com Cleary e Harding”

Neste vídeo, dois bailarinos irlandeses fazem uma exploração rítmica batendo com as mãos, de modo variado, em uma mesa, ao som de uma música. Notem como eles exploram várias formas de batidas e como todas elas se encaixam no ritmo externo.

AMPLIANDO O CONHECIMENTO



- ❑ Caso desejem saber mais sobre o conceito de ritmo, é mais conveniente consultar um dicionário temático do que procurar sua definição em um dicionário convencional.
- ❑ O "Dicionário de Teatro", de Patrice Pavis, por exemplo, traz dados interessantes que podem enriquecer muito o entendimento do ritmo como fenômeno corporal. São dedicadas algumas páginas ao verbete "ritmo", nas quais alguns aspectos mais diretamente ligados ao teatro são tratados, mas também observa-se a relação ritmo/corpo de um modo interessante que, como proposto neste material, amplia a noção de ritmo para além da obviedade de um parâmetro musical.

*Sugestão de leitura: **Dicionário de Teatro**. Autor: Patrice Pavis. Editora Perspectiva. Ano: 2008

PROPOSTAS E APLICAÇÕES DO RITMO NO ESPAÇO ESCOLAR

O xilofone é um brinquedo infantil muito conhecido. Após explorar os sons de cada tecla, provavelmente a criança começará a produzir ritmos simples por meio de REPETIÇÕES e INTERVALOS. Estes dois conceitos podem nos ajudar a pensar em propostas de trabalho com ritmo.



POR ONDE COMEÇAMOS A PENSAR EM ATIVIDADES QUE ENVOLVAM O RITMO E O MOVIMENTO?



- ❑ Uma boa iniciativa é notarmos que os ritmos são produzidos por eventos, entre eles, repetições e intervalos.
- ❑ Como já vimos, a regularidade é um fator fundamental para a constituição de um ritmo.
- ❑ Vamos, então, propor atividades que apresentem repetições de movimento, em intervalos regulares, para compor um ritmo.

PARADIDDLE

- ❑ Vejamos, agora, um exercício conhecido por *paradiddle*, usado por músicos percussionistas, mas também por bailarinos de sapateado, entre outros.
- ❑ Consiste, basicamente, na repetição de ações com o lado direito ou esquerdo do corpo, com intervalos.
- ❑ Pensem em um simples estalar de dedos com a mão direita e com a mão esquerda.
- ❑ Um exercício de *paradiddle* com este gesto forma sequências, como as apresentadas a seguir (a letra D indica ação com a mão direita, a letra E indica ação com a mão esquerda e o X indica um intervalo de silêncio).
- ❑ Vejam, no quadro ao lado, a descrição da sequência.

Sequência 1

DEDEDEDE

Sequência 2

DEDXEDX

Sequência 3

DEDEDEE

PARADIDDLE

- Conseguiram reproduzir os *paradiddles* estalando os dedos?
- A dinâmica é a mesma para qualquer proposta de movimento que vocês planejarem.
- Ou seja, o mesmo exercício, usando-se estas mesmas três sequências, pode ser dado para uma proposta na posição sentada, com as mãos direita e esquerda batendo sobre as coxas.
- Também podemos bater os pés no chão ou, ainda, pensarmos em caminhar por meio dessas sequências rítmicas.

Sequência 1

DEDEDEDE

Sequência 2

DEDXEDX

Sequência 3

DEDEDEE

BEGINNER TAP DANCING STEPS: PARADIDDLES IN TAP DANCING



BEGINNER TAP DANCING STEPS : PARADIDDLES IN TAP DANCING

Beginner Tap Dancing Steps: Paradiddles in Tap Dancing -
“Passos para iniciantes no sapateado: paradigmas no sapateado”

Apenas para vocês perceberem que exercícios como estes, de *paradiddles*, e, no fim, todo exercício de sequência rítmica podem se tornar uma base eficiente para a dança, vamos ver este vídeo didático de ensino de uma proposta de sapateado. A professora Emily Larew nos ensina em Inglês, mas, mesmo que vocês não dominem este idioma, não importa, pois o interessante é notarem o trabalho de sequência básica - fundamentada em *paradiddles* - que ela faz com os pés.

BEGINNER TAP DANCING STEPS: PARADIDDLES IN TAP DANCING



- ❑ A proposta apresentada por ela consiste em bater o calcanhar do pé direito à frente, raspar a ponta deste mesmo pé, trazendo-o para trás, bater a ponta do pé e, por fim, pisar com o calcanhar.
- ❑ Atente que se trata de uma sequência de quatro movimentos, muito parecido com os *paradiddles* vistos anteriormente.
- ❑ Após executar com um dos pés, repete-se a sequência com o outro pé. Note que este é apenas um exemplo, para entendermos como as sequências rítmicas podem gerar um movimento ritmado mais complexo.
- ❑ Estes exercícios vão desenvolvendo a coordenação geral nos(as) estudantes e, também, a habilidade de polirritmia.

POLIRRITMIA

□ Os jogos infantis, tais como a "adoleta", são exemplos de polirritmia e podem ser adaptados, incrementando-se a dificuldade a partir dos anos finais do Ensino Fundamental.

MOTOR RHYTHM CREATIVITY POLYRHYTHM



MOTOR RHYTHM CREATIVITY POLYRHYTHM 2 RITMO
MOTOR CREATIVIDAD POLIRRITMIA 2 MEXICO CARLOS
ESCALANTE ESEF OLDIES

Motor Rhythm Creativity Polyrhythm - “Polirritmia de criatividade do ritmo motor”

Neste vídeo, estudantes de uma escola de Ensino Médio no México executam uma proposta de polirritmia bem coordenada, a qual apresenta uma sequência relativamente longa, no intuito de alimentar suas propostas. É evidente que realizar toda a sequência exige esforço, mas pode ser executada em partes, se preferirem.

ACENTO RÍTMICO

- ❑ Outro conceito ligado ao ritmo, que pode ser bastante explorado em situações de aprendizagem, é o "acento rítmico".
- ❑ Fundamentado na teoria de Rudolf Laban com, inclusive, propostas de aplicação, trata-se de uma questão importante a ser observada, para que as qualidades de repetições e intervalos já abordados possam ter continuidade.
- ❑ O acento rítmico é uma ênfase que se dá em determinada nota da música e que, no nosso caso, será proposto como uma ênfase dada a determinado movimento.

ACENTO RÍTMICO: COMO EXPLORÁ-LO?



- ❑ Ao som de uma música que tenha um acento pronunciado, os(as) estudantes podem executar um movimento correspondente, também acentuado, a cada vez que esse acento aparecer.
- ❑ Os(as) estudantes podem se deslocar, caminhando normalmente pelo espaço. Em seguida, realizam um acento a cada oito passos, a cada quatro passos, a cada dois passos e a cada quatro passos acentuados, seguidos de quatro não acentuados.
- ❑ Notem que o acento, neste exemplo, pode ser, simplesmente, pisar mais firme no chão ou dobrar ligeiramente os joelhos, aumentando a sensação de peso ao caminhar.
- ❑ Enfim, estas propostas promoverão questionamentos sobre movimentos acentuados e não acentuados. Permitirão que façam uma associação com os acentos da música e, sobretudo, explorem possibilidades rítmicas diferentes.

FINALIZANDO...

- ❑ O interessante em se trabalhar com o ritmo é que alguns pontos de partida nos permitem criar muitas e muitas propostas corporais.
- ❑ Com um pouco de criatividade, sempre podemos mudar um pequeno fator, gerando uma nova sequência rítmica a ser experimentada.
- ❑ Outro ganho muito motivante é quando começamos a ser capazes de "transcrever" um estímulo rítmico para nossos corpos.

VIDEOCLIPES “FOME COME”



FOME COME - PALAVRA CANTADA

O primeiro é do Grupo Palavra Cantada, com a música "Fome Come", no qual há uma percussão feita com uma lata, envolvendo uma sequência de movimentos bem interessante. É possível repetir esta sequência? Podemos ensinar/aprender este ritmo?

BATUQUE FOME COME-APRENDENDO

O segundo é o vídeo que uma adolescente postou espontaneamente na Internet, no qual ela ensina passo a passo a sequência. Não é tão fácil, mas, para terminar nossa conversa por aqui, fica o desafio.

ATIVIDADES RÍTMICAS

□ ATIVIDADES DE EXPRESSÃO CORPORAL E
ATIVIDADES RÍTMICAS

□ ATIVIDADES DE EXPRESSÃO CORPORAL E
ATIVIDADES RÍTMICAS

□ FOME COME - PALAVRA CANTADA



FOME COME

- Gente eu tô ficando impaciente
- A minha fome é persistente
- Come frio come quente
- Come o que vê pela frente
- Come a língua come o dente
- Qualquer coisa que alimente
- A fome come simplesmente
- Come tudo no ambiente
- Tudo que seja atraente
- É uma forma absorvente
- Come e nunca é suficiente
- Toda fome é tão carente
- Come o amor que a gente sente
- A fome come eternamente
- No passado e no presente
- A fome é sempre descontente
- Fome come fome come
- Se vem de fora ela devora ela devora ela devora
- (qualquer coisa que alimente)
- Se for cultura ela tritura ela tritura
- Se o que vem é uma cantiga ela mastiga ela mastiga
- Ela então nunca discute só deguste só deguste
- E se for conversa mole se for mole ela engole
- Se faz falta no abdome fome come fome come
-
- Gente eu tô ficando impaciente
- A fome é sempre descontente
- Toda fome é tão carente
- Qualquer coisa que alimente
- Como o amor que a gente sente
- Como o amor que a gente sente
-
- Gente eu tô ficando impaciente
- A minha fome é persistente
- Come frio come quente
- Come
- Qualquer coisa que alimente
- Come o amor que a gente sente

AMPLIANDO O CONHECIMENTO



- ❑ Sobre a relação entre ritmo e corpo, a obra de Rudolf Laban é referência fundamental. Ele se dedicou a estudar o ritmo do mundo, dos espaços, das culturas e formatar propostas para interpretar e criar movimentos com base no ritmo.
- ❑ O estudo dos fatores do movimento (espaço, tempo, fluxo e peso) influenciaram praticamente toda a teoria em dança da segunda metade do século XX. Um detalhe interessante que nos faz lembrar um dos tópicos trabalhados neste tema, no qual ampliamos o conceito de ritmo para outras esferas da nossa vida, é o fato de que Laban não foi, originalmente, um bailarino, mas sim um arquiteto, cuja preocupação inicial era a de projetar espaços, nos quais o corpo se sentisse confortável e que houvesse um fluxo dinâmico de movimento.

*Sugestão de leitura: **Domínio do Movimento**. Autor: Rudolf Laban. Editora Summus.

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS EM TEMPOS DE PANDEMIA

16/06/2021, das 14h30 às 15h30min
17/06/2021, das 8h30min às 9h30min

Fuso horário: GMT-4

Plataforma *Google Meet*

Marcos Gabriel Schuindt Acacio, “Dida”, Professor Convidado na unidade curricular **Educação Física 4** da Educação Profissional Técnica de Nível Médio em Informática para Internet do IFMS, *Campus Naviraí*.

Responsável pela unidade curricular: Prof.^a Dr.^a Catia Silvana da Costa.

“**Dida**” é Licenciado e Bacharel em Educação Física (UNESP, *Campus Bauru*). Licenciado em Pedagogia (Faculdade Educacional da Lapa). Tem experiência na área da Educação com ênfase em Educação Física Escolar, atuando nas seguintes sub-áreas: Ginástica (geral, rítmica, artística); Atividades Rítmicas e Expressivas; Ritmo e Movimento; Dança; Educação Física Adaptada. Professor de Educação Física do Colégio ADV/Bauru.



<https://drive.google.com/file/d/1le6AXseS5l9sn28jAy40FDDuAFP-Afy8/view>

REFERÊNCIAS



- ❑ LABAN, Rudolf. *Dança educativa moderna*. São Paulo: Ícone, 1990.
- ❑ LABAN, Rudolf. *Domínio do movimento*. São Paulo: Summus, 1978.
- ❑ ROBLE, Odilon. J. Tema 1: Ritmo. In: SÃO PAULO (Estado). *Disciplina: Atividades Rítmicas e Dança. Especialização (Educação Física para o Ensino Fundamental e Médio)*. São Paulo: RedeFor. Campinas: UNICAMP, 2011.
- ❑ ROBLE, Odilon. J. Tema 2: Expressão Corporal. In: SÃO PAULO (Estado). *Disciplina: Atividades Rítmicas e Dança. Especialização (Educação Física para o Ensino Fundamental e Médio)*. São Paulo: RedeFor. Campinas: UNICAMP, 2011.
- ❑ PAVIS, Patrice. *Dicionário de teatro*. São Paulo: Perspectiva, 2008.
- ❑ TECK, Katherine. *Ear training for the body*. Pennington: Princeton, 1994.

catia.costa@ifms.edu.br



INSTITUTO
FEDERAL
Mato Grosso do Sul

Educação Física 5

2022.1

Prof.ª Catia Costa

