



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

**Ano** 2026

**Tp. Período** Anual

**Curso** EDUCACAO FISICA

**Disciplina** 1108169 - DANÇA E ATIVIDADES RÍTMICAS

**Carga Horária:** 68

**Turma** EFI

**Local** CEDETEG

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Fundamentos histórico-culturais, técnicos e pedagógicos do ritmo e da dança. Compreensão das possibilidades de conhecimento das modalidades de dança no contexto da Estudos das relações étnico-raciais, histórico-culturais afro-brasileira e africana.

### I. Objetivos

#### 1. OBJETIVO GERAL:

- Compreender os aspectos histórico-culturais, técnicos e pedagógicos que envolvem o ritmo e a dança, bem como as modalidades da dança e suas possibilidades de atuação do profissional de Educação Física.

#### 2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Compreender os aspectos teóricos e práticos relacionados ao estudo do ritmo e sua relação com o movimento humano;
- Entender a dança como fenômeno cultural, identificando seus períodos históricos, evolução técnica e artística, manifestações e relações com as estruturas do movimento;
- Empregar formas básicas de movimentos que sirvam para o desenvolvimento da educação integral do indivíduo;
- Conhecer e elaborar criações artísticas e coreográficas que estimulem a consciência e a expressão corporal;
- Compreender as possibilidades de atuação em dança na Educação Física;
- Planejar, organizar e executar um evento de dança (FEDAGIN – Festival de Dança e Ginástica da UNICENTRO).

### II. Programa

1. Conceitos e características do ritmo e da dança
2. História e evolução da dança
3. Ritmo e movimento; estruturas rítmicas; conteúdos da dança e do ritmo
4. Atividades rítmicas
5. Processos pedagógicos para o ensino da dança (classificação do ritmo, bloco musical e frase musical)
6. Fundamentos da dança
7. Elementos e composição coreográfica (coreografia, estrutura da aula)
8. Tipos de dança
9. Balé, dança contemporânea e jazz dance
10. Ritmos latinos
11. Danças urbanas
12. Dança folclórica
13. Dança de salão
14. Dança criativa
15. Dança na escola
16. Organização e participação no FEDAGIN – Festival de Dança e Ginástica da UNICENTRO

### III. Metodologia de Ensino

- Aulas expositivas
- Aulas práticas
- Trabalhos em grupo e individual
- Apresentações de dança
- Organização e participação de evento artístico-cultural (FEDAGIN – Festival de Dança e Ginástica da UNICENTRO)

Prática como Componente Curricular (PCC): A carga horária de 10 horas, correspondente a PCC nesta disciplina, será cumprida com a participação dos alunos em aulas de dança nas academias da cidade.

Curricularização da Extensão: A carga horária de 15 horas, correspondente a atividades de extensão nesta disciplina, será cumprida através de apresentações de coreografias de dança e organização do evento de extensão FEDAGIN - Festival de Dança e Ginástica da UNICENTRO.

### IV. Formas de Avaliação

#### 1º SEMESTRE:

Métrica da música (2,0)

Apresentação de uma coreografia de dança (Organização= 3,0 e Apresentação= 3,0) = 6,0

Participação e frequência = 2,00

TOTAL = 10,0

#### PROVA SUBSTITUTIVA:

A prova substitutiva é destinada para aqueles alunos que não atingiram a nota 7,0 no semestre. A prova substitutiva vale 10,0 e substitui a



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2026
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA
<b>Disciplina</b>	1108169 - DANÇA E ATIVIDADES RÍTMICAS
<b>Turma</b>	EFI
<b>Local</b>	CEDETEG

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

nota total do semestre.

2º SEMESTRE:

Organização do FEDAGIN = 4,0

Apresentação do FEDAGIN = 4,0

INTERDEDEF = 1,0

Participação e frequência = 1,00

TOTAL = 10,0

PROVA SUBSTITUTIVA:

A prova substitutiva é destinada para aqueles alunos que não atingiram a nota 7,0 no semestre. A prova substitutiva vale 10,0 e substitui a nota total do semestre.

NOTA FINAL = 1º SEMESTRE + 2º SEMESTRE/2

---

## V. Bibliografia

### Básica

CASTRO, O.G.; BRITO, B.J.G.; RODRIGUES, M.C.S. Metodologia da dança. Porto Alegre: SAGAH, 2019.

FRANKLIN, E. Condicionamento físico para dança. Barueri, SP: Manole, 2012.

GIGUERE, M. Dança moderna: fundamentos e técnicas. Barueri, SP: Manole, 2016.

GARCIA, A.; HAAS, A.N. Ritmo e Dança. Canoas: Ed. ULBRA, 2003.

HAAS, J.G. Anatomia da dança. Barueri, SP: Manole, 2011.

LABAN, R. Domínio do movimento. São Paulo: Summus Editorial, 1978.

NANNI, D. Dança educação: princípios, métodos e técnicas. 5. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

OSSONA, P. A educação pela dança. 4ª ed. São Paulo: Summus, 1988.

RODRIGUES, M.C.S. Dança. Porto Alegre: SAGAH, 2018.

### Complementar

ARTAXO, I; MONTEIRO, G de A. Ritmo e Movimento: teoria e prática. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2008.

CLIPPINGER, K. Anatomia e cinesiologia da dança: princípios e exercícios para aperfeiçoar a técnica e prevenir lesões comuns. 2ª ed. Barueri, SP: Manole, 2019.

CONE, T. P.; CONE, S.L. Ensinando dança para crianças. 3ª ed. Barueri, SP: Manole, 2015.

DARIDO, S.C.; RANGEL, I.C.A. Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

ERICK, F. Condicionamento físico para dança: técnicas para otimização do desempenho em todos os estilos. Barueri, SP: Manole, 2012.

MARQUES, I A. Ensino de dança hoje: textos e contextos. 6ª ed. São Paulo: Cortez, 2011.

MARQUES, I. A. Interações: crianças, dança e escola. São Paulo: Blucher, 2012.

STAUGAARD-JONES, J. A. Exercício e movimento: abordagem anatômica, guia para o estudo de dança, pilates, esportes e yoga. 1ª ed. Barueri, SP: Manole, 2015.

---

## APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/G

**Tp. Documento:** Ata Departamental

**Documento:** 07

**Data:** 25/03/2026