



# 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>  | 1110130 - DANÇA E ATIVIDADES RÍTMICAS |
| <b>Turma</b>       | EFI                                   |
| <b>Local</b>       | CEDETEG                               |

**Carga Horária:** 68

## 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 Educação Física.

### 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. 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 àqueles alunos que não atingiram a nota 7,0 no semestre. A prova substitutiva vale 10,0 e substitui a nota total do semestre.



# 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>  | 1110130 - DANÇA E ATIVIDADES RÍTMICAS | <b>Carga Horária:</b> 68 |
| <b>Turma</b>       | EFI                                   |                          |
| <b>Local</b>       | CEDETEG                               |                          |

## PLANO DE ENSINO

### 2º SEMESTRE:

Organização do FEDAGIN = 4,0

Apresentação do FEDAGIN = 4,0

INTERDEDUF = 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.

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

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

### Complementar

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.

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.

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