

A graphic of a rolled-up white paper with a red eraser and a yellow pencil tip, containing the text "9º ano".

**9º
ano**

A blue ribbon graphic with a gold ribbon tied around it, containing the text "ENSINO FUNDAMENTAL".

ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**DANÇAS
LATINAS**



DATA:

15/09/2020

setembro
amarelo®

Mês de Prevenção ao Suicídio

É preciso agir!

A campanha Setembro Amarelo salva vidas!

Desde 2014, a Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP, em parceria com o Conselho Federal de Medicina – CFM, organiza nacionalmente o Setembro Amarelo. O dia 10 deste mês é, oficialmente, o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, mas a campanha acontece durante todo o ano.

Dança e combate à depressão

Ao dançar, o organismo libera hormônios responsáveis pelo **bem-estar** e **prazer**. "Enquanto o corpo acompanha a música, a mente libera substâncias como a endorfina e serotonina, que emitem sensação de felicidade, bem-estar e, conseqüentemente, reduzem dores crônicas e melhoram o condicionamento físico"

Danças latinas

As danças latinas são danças principalmente oriundas da América latina, são ritmos muito melodiosos que incorporam sons de guitarra mas também de percussão e em alguns casos instrumentos de vento, os movimentos são muito graciosos e a harmonia de ritmos faz com que a mistura da música e a dança se convertam numa fantástica explosão cheia de ritmo.



Ritmo latino

Dentro das danças latinas encontramos ritmos como a salsa, o cha-cha-chá, o mambo, a bachata e o merengue;



Histórico

Quase todos, com exceção da salsa e do tango, nasceram da mistura de danças e ritmos herdados da Europa e da África. Essa história começou na França de Luís XIV (1643-1715).

Dos animados bailes promovidos por ele no Palácio de Versalhes, a contradança francesa – uma espécie de quadrilha que divertia os nobres da época – foi importada pela corte espanhola e depois rumou para colônias no Caribe, como Cuba, Haiti e República Dominicana.



A partir de meados do século XIX, uma das colônias que se destacaram pela riqueza dos novos ritmos produzidos foi Cuba, que logo se tornaria a principal exportadora de sons e danças caribenhas. Isso porque, além da variedade rítmica ali desenvolvida, o país também atraiu um grande número de turistas dos Estados Unidos até a primeira metade do século XX.





Benefícios da dança latina

A prática de danças latinas beneficia na motricidade, na coordenação, no ritmo, na socialização e no desenvolvimento em geral de elementos que no futuro nos farão mais conscientes do nosso corpo e da parte cultural que estas danças envolvem.

Cada uma é diferente e também cada uma é de um país diferente, por isso tem o seu estilo próprio na hora de dançar e a mesma dança pode variar de estilo e forma de país para país.

Normalmente o vestuário para a prática destas danças é muito colorido e brilhante, decorado com franjas, lentejoulas e muitas vezes purpurinas.

Bolero

O **bolero** é um ritmo que mescla raízes espanholas com influências locais de vários países hispano-americanos.

De origem Cubana tornou-se mais conhecido como canção romântica mexicana, sofreu modificações, especialmente desenvolvendo temas mais românticos e de ritmo mais lento. Tem tradição nos seguintes

países: Cuba, Porto Rico, República Dominicana, Colômbia, México, Peru, Venezuela, Uruguai, Argentina e Brasil.



Merengue

O **merengue** é a dança nacional dominicana, mas também conhecida em Porto Rico, Haiti, Venezuela, Colômbia e em Angola, na qual um dos pés marca o tempo e o outro é arrastado no chão. As suas origens são africanas, tendo sido levada pelos escravos da África Austral (Angola) para os novos territórios das Américas, a sua primeira referência escrita data do século XIX.

O estilo mais popular do merengue é habitualmente interpretado por um amplo conjunto de instrumentos que inclui vários saxofones, acordeões, trompetas e teclados, com vocalistas divertidos.

Ao nível coreográfico, o merengue apresenta passos fáceis e rápidos, dançados por casais entrelaçados.



Salsa

A **Salsa** nasceu na Ilha de Cuba, mais propriamente em Havana, no interior dos famosos cabarets cubanos, na década de 40. Ela é uma mescla de vários temperos musicais, daí ser batizada com o termo que se refere aos condimentos gastronômicos que dão mais sabor ao alimento.



Tango

O tango é um gênero de dança e música tradicional da Argentina. É considerado um importante símbolo cultural desse país e apresenta enorme carga emocional e dramática.

A dança é feita em pares e para realizá-la é necessário habilidade e expressividade. Isso porque as coreografias possuem certo grau de complexidade e transmitem sensualidade, paixão e tristeza.

