

DANÇA E MOVIMENTO

01



TRANSFORMA CADA AÇÃO EM MOVIMENTO

Caminhar, alongar, saltar – até os movimentos mais pequenos podem tornar-se parte de uma dança.

REPARA NA FORMA COMO OS OUTROS SE MOVEM

Observa sem julgar. O que podes aprender com os diferentes estilos de movimento?



02

03



DANÇA AO RITMO DO TEU ESTADO DE ESPÍRITO

Como é que os sentimentos «animado/a», «calmo/a» ou «confuso/a» se refletiriam no teu corpo? Experimenta.

APROVEITA O ESPAÇO À TUA VOLTA

Aproxima-te do chão, estica-te para cima ou move-te pela sala.



04

05



USA O TEU CORPO, OU APENAS UMA PARTE DELE

Tenta mexer apenas as mãos, os ombros ou a cabeça e, depois, vai acrescentando mais movimentos aos poucos.