



# Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**

**EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**

**Atividade:** Dança do Laban

A Dança/Dinâmica de Laban envolve oito movimentos:

O **primeiro** deles é o de socar, ou arremeter: você soca com as mãos, com a cabeça, com as pernas, os pés, com o corpo todo. Isso nos proporciona uma catarse, em que jogamos para fora muitos lixos que temos no corpo. Nesse exercício, use músicas fortes.

A **segunda** dinâmica consiste nas lambadas leves, como se o corpo estivesse chicoteando ligeiro, de modo bem flexível, bem solto. Essas lambadas podem ser também com as mãos, com os pés, com o corpo todo. Use músicas rápidas.

O **terceiro** movimento é o de pressionar, que pode ser também empurrar, de maneira firme, direta, sustentada, imaginando que se está tirando algo de você. Use uma música agitada.

O **quarto** movimento é o de flutuar. Flutuar como se estivesse voando, bem flexível, solto, leve. Use músicas calmas, tranqüilas.

O **quinto** movimento são os toques ligeiros, também chamados de pontuar, lembrando os movimentos da dança break, em que se pontua com as mãos, com o corpo, em toques bem súbitos. Use músicas alegres.

O **sexto** movimento consiste em cortar o ar como se fosse uma lança, bem flexível. Use músicas clássicas.

O **sétimo** movimento é o de retorcer para dentro, de modo contínuo, firme, retorcendo-se cada vez mais. Use músicas suaves.

O **oitavo** movimento é o deslizar solto, livre, com os braços abertos.

São portanto oito dinâmicas: socar, lambadas leves, pressionar, flutuar, retorcer, toques ligeiros, cortar o ar e deslizar. Use músicas celebrativas.

Todos os movimentos, dentro de sua dança educativa, devem ser para o alto, na horizontal e baixo, para a esquerda e para a direita. Podem ser profundos, curtos, na frente, atrás e no centro. Podem também ser com os pés, a pelve, o rosto, os olhos, ou seja, você pode dividir seu corpo por partes e mexê-las cada uma por vez.

**Fonte:** Este conteúdo foi acessado em 25/03/2020 do sítio

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=173>.