



## PROGRAMA DE DISCIPLINA

disciplina: **ALONGAMENTO, FLEXIBILIDADE, RESPIRAÇÃO**

código: **AIT0110**

departamento responsável: INTERPRETAÇÃO

carga horária: 60 HORAS (PRÁTICA)

número de créditos: 2 (DOIS)

pré-requisitos: NENHUM

### EMENTA:

A sensibilização, a consciência e a percepção corporais como ponto de partida para a movimentação, respiração, expressão e comunicação de ideias, imagens e sentimentos.

### OBJETIVOS DA DISCIPLINA:

Soltura das articulações, flexibilidade, torções. Trabalhos de equilíbrio e desequilíbrio, extensão de pernas e braços, busca de novos pontos de apoio. Flexibilidade da coluna. Exercícios respiratórios que facilitem a conscientização do aparelho fonador possibilitando aliar dança, fala e canto.

### METODOLOGIA:

Trabalho baseado na metodologia Angel Vianna para um conhecimento corporal associado a trabalho de respiração visando adequar a respiração ao movimento executado.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

1. Articulações e ossos: identificar no corpo ossos, músculos, tendões usados na movimentação.
2. Músculos e tendões: identificar no corpo ossos, músculos, tendões usados na respiração.
3. Caixa torácica e pulmões.
4. Respiração alta, media e baixa: adequar a inspiração e a expiração a cada movimento realizado para uma economia de esforço tanto no movimento quanto na respiração com máximo de eficiência nas duas áreas. Evitar ficar ofegante ao realizar esforço físico.
5. Trabalhar uso da voz concomitante ao movimento por meio de técnicas de respiração.

### AVALIAÇÃO:

Em duas fases:

Avaliação do professor: avaliação pela observação do professor da participação nas aulas e das realizações das propostas feitas em aula. Como o aluno reage e executa as tarefas de se movimentar /falar-cantar (clareza de movimentos e respiração adequados) – durante todo o período em que o curso está acontecendo.

Auto-avaliação: cada aluno coloca oralmente suas descobertas, dificuldades e realizações dentro do que foi proposto durante as aulas. O aluno se dá uma nota no último dia de aula.

É feita a média aritmética das duas notas.

### BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

CAMPIGNION, P. *Respirações*. São Paulo: Summus, 1998

FELDENKRAIS. *Vida e movimento*. São Paulo: Summus, 1988.

RAMOS, Enamar. *Angel Vianna a pedagoga do corpo*. São Paulo: Summus, 2007.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

ALEIXO, Fernando. *Corporeidade da voz: voz do ator*. Campinas: Komedi, 2007

CALAZANS, Julieta; CASTILHO, Jacyan; GOMES, Simone (coord.). *Dança e educação em movimento*. São Paulo: Cortez, 2003

FERNANDES, Ciane. *O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas*. São Paulo: Annablume, 2002

SOTER, Silvia. *Cidadãos dançantes: a experiência de Ivaldo Bertazzo com o corpo de dança da Maré*. Rio de Janeiro, UniverCidade, 2007

TEIXEIRA, Leticia. *Conscientização do movimento uma prática corporal*. São Paulo: Caioá, 1998.

professor responsável: MARIA ENAMAR RAMOS NEHERER BENTO

assinatura do Coordenador: