

# V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



### AULAS DE RITMOS NO ESPAÇO ACADÊMICO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

João Paulo Holanda da Silva<sup>1</sup>, Nárgila Mara da Silva Bento<sup>2</sup>.

A dança é uma prática corporal de movimento que por suas características, trazem consigo uma grande capacidade de conhecimento, não só em uma perspectiva de saber praticar a atividade em si, mas sim de todas as formas de conhecimento intrínsecas a ela. A dança proporciona lazer, diversão em grupo, condiciona o participante a uma melhora de capacidades físicas e um bom desempenho de habilidades motoras. Dentro da dança, existem diversas modalidades. Dentro da dança existem diversas modalidades. Dentre ela os Ritmos, que são exercícios aeróbicos variados aliados a coreografias de diversos ritmos, como o funk, o axé, o hip-hop e o forró. Assim, o objetivo desse estudo é relatar as experiências da prática docente/bolsista através do projeto de extensão "Ritmos". A ideia para a implementação do projeto surgiu quando o aluno-bolsista percebeu a ausência de um projeto que trabalhasse as expressões corporais dentro do contexto da prática da dança na Universidade Regional do Cariri (UDI-Iguatu), especialmente nos espaços de dança na academia. Ao apresentar o projeto para a professora coordenadora, este foi aceito e aprovado pelo colegiado do curso de Educação Física. A prática do projeto era executada duas vezes na semana (segunda e quarta-feira), das 19 às 20 horas, e tinha como público participante, todos os discentes e comunidade acadêmica do Campus Multi-institucional Humberto Teixeira, URCA, Iguatu. O projeto teve uma grande aceitação por partes dos alunos e comunidade, evidenciando para o projeto pontos positivos. Ao se tratar de dificuldades do projeto, foram evidenciadas que uma parte dos participantes tinham uma certa resistência na hora da prática, pois a mesma era realizada em um espaço aberto, o que acarretava a timidez nos participantes. Outra dificuldade encontrada, foram selecionar os ritmos que abrangesse todos os participantes do projeto, uma vez que estes possuíam uma faixa etária variada e possuíam gostos musicais diferentes. Em relação aos benefícios do projeto, a dança quando trabalhada de forma contínua, traz uma melhora da coordenação motora, na interação social, melhora a função cardiorrespiratória podendo ser utilizada como uma alternativa ao exercício físico, promove uma melhora no estilo e na qualidade de vida de forma descontraída.

**Palavras-chave:** Ritmos. Dança e Educação Física. Relato de Experiência.

<sup>1</sup> UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI Paulo.joao.holanda@gmail.com

<sup>2</sup> UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI Nargyla\_@hotmail.com