

# DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS

## REGADINHO

O Regadinho é uma dança popular que se baila em todo o Norte do país e também na Beira Litoral.

Reza a história que o *Regadinho* é uma dança de roda e dos namoros. Era através da dança que os rapazes galanteavam as raparigas.

### COMO SE DANÇA:

#### **Posição Inicial:**

- Roda dupla lateral, no sentido inverso dos ponteiros do relógio;
- Rapariga à direita do rapaz, de braço dado, rapariga de mão na cintura e rapaz de mão no colete.

#### **Primeira Figura:**

- A dança inicia com o avançar da roda, no sentido contrário dos ponteiros do relógio, em passo de passeio (16 passos).

#### **Segunda Figura:**

- A posição é igual à posição inicial. Roda dupla lateral, no sentido dos ponteiros do relógio. Voltam à posição inicial (16 passos).

#### **Terceira Figura:**

- Roda dupla facial;
- Rapaz no interior da roda e rapariga do lado de fora da roda, ambos com braços em elevação superior;
- Cruzam e descruzam, saltando oito vezes a perna direita e cruzam e descruzam, saltando oito vezes a perna esquerda.

#### **Quarta Figura:**

- Roda dupla facial;
- Rapaz no interior da roda e rapariga do lado de fora da roda;
- Rapariga e rapaz trocam de lugar, entrelaçando o braço direito (quatro passos) e depois, entrelaçando o braço esquerdo (outros quatro passos).

#### **Quinta Figura:**

- Roda dupla facial;
- Rapaz no interior da roda e rapariga do lado de fora da roda;
- Trocar de lugar, saltitando, uma vez (quatro passos), entrelaçando o braço direito e, em quatro passos, a rapariga avança trocando para o par da frente. O rapaz volta para o interior da roda no seu lugar de início;
- Rapariga e rapaz trocam de lugar, entrelaçando o braço direito (quatro passos). Em seguida, a rapariga avança para o par da frente, em quatro passos. O rapaz volta a ocupar o seu lugar de início na roda;
- A dança continua, recomeçando pela primeira figura, até as raparigas voltarem ao seu par inicial.

Retirado de:

Ferreira, A. & Dias, F. (2012) *Partida! Educação Física 3ºCiclo*. Texto. Lisboa

## Malhão

### Zona geográfica: Douro Litoral (Grupo Folclórico de Danças e Cantares de Mafamude – Gaia)

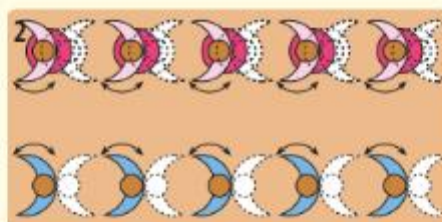
Conta a história de um homem que era criado de servir, mas não tinha lugar certo para trabalhar. De viola às costas, lá ia arranjando trabalho neste ou naquele lavrador, embora preferisse “comer, beber e passear na rua,...”.

#### ► Determinantes técnicas

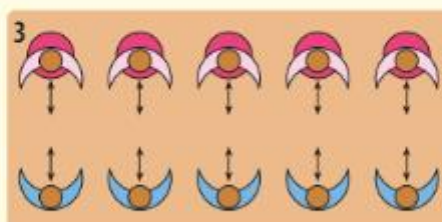
- 1 Formação em coluna, com os homens de um lado e as mulheres do outro.



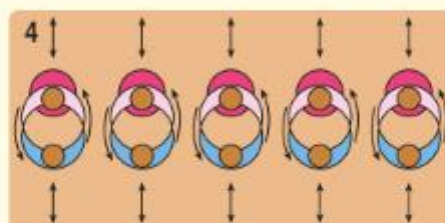
- 2 Quando se inicia a música, cada elemento dá um quarto de volta (mulheres e homens para o lado esquerdo), enquanto executam um troca-passo no mesmo sítio. De seguida dão meia-volta e continuam a fazer o troca-passo. Os m. s. ficam pendentes ao longo do tronco.



- 3 No momento em que se começa a cantar “Oh malhão...”, os pares que se encontram frente a frente dão três apoios para diante e no final do terceiro apoio batem três vezes palmas e, simultaneamente, recuam três apoios. Repetem este movimento de vaivém quatro vezes.



- 4 Após terem efetuado os movimentos anteriores, à voz “Eras do teu pai...”, os pares, com os m. s. em elevação superior (homens com os m. s. por fora das mulheres), dão uma volta completa e terminam com três apoios à frente e com o bater de palmas, enquanto recuam. Repetem este movimento mais uma vez.



- 5 Recomeça a dança com os movimentos desde o início.
- 6 A dança termina com a formação em coluna, tal como iniciou.