

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

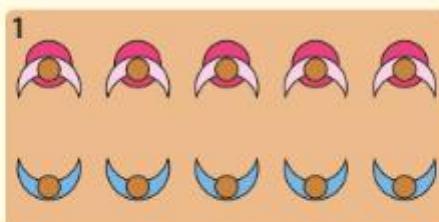
Malhão

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

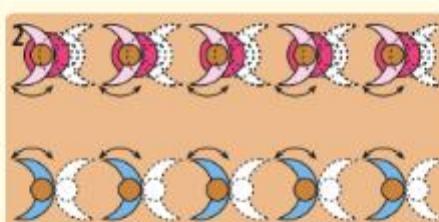
Conta a história de um homem que era criado de servir, mas não tinha lugar certo para trabalhar. De viola às costas, lá ia arranjando trabalho neste ou naquele lavrador, embora preferisse *"comer, beber e passear na rua..."*.

► Determinantes técnicas

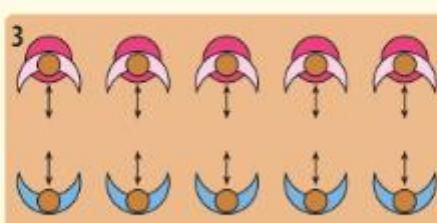
- 1 Formação em coluna, com os homens de um lado e as mulheres do outro.



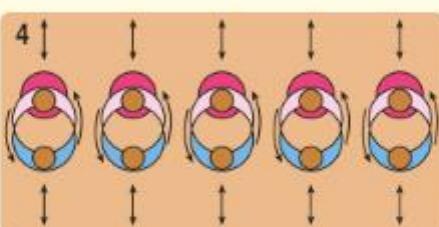
- 2 Quando se inicia a música, cada elemento dá um quarto de volta (mulheres e homens para o lado esquerdo), enquanto executam um troca-passo no mesmo sítio. De seguida dão meia-volta e continuam a fazer o troca-passo. Os m. s. ficam pendentes ao longo do tronco.



- 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 vaiávém 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.