



CIDADE DE
PONTA
PORÃ
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Lucimar Maria Chamorro Aguillar Martin
Projeto: Dança e Ginástica Rítmica
Escola: Municipal Jardim Ivone e Cras Salgado Filho
Período: 06/07 a 31/07

Atividade 01-

Dança-Coreografia em sílabas: Cada movimento vale 1, a música tem 8 tempos, introdução não dança somente na 1 batida musical, conta oito tempos, Pausa: não dança, mais 8 tempos e finaliza. Criando: faça movimentos separando seu nome em sílabas, ex. LU-CI-MAR, trissílabas, 3 movimentos diferentes e todos devem fazer, mas cada um deve separar seu nome com movimentos diferentes, assim gravamos uma sequência de 8 tempo.



(Cada sílaba vale um, meu nome tem 3 assim sucessivamente)

Atividade 02-

Após gravar a sequência, é só escolher uma música e dançar (Separe sílabas também com palavras ou frases abençoando alguém). Use a criatividade: Bom dia, ou seja, bem-vindo, cada separação vale 1, exemplo: Bom monossílabo, vale 1 movimento.

Atividade 03-

Dança adaptada: marque com uma fita crepe o solo, para sentir e ficar em posição, vamos usar uma venda e narrar cada movimento realizado de forma clara (braço direito estendido para a direita, braço esquerdo estendido para esquerda, cabeça para direita, para esquerda, para trás, abrace o joelho, braço estendido para cima, assim sucessivamente, contando 8 tempo). Use a mesma sequência sentada em uma cadeira, adaptando o movimento sentado. Recurso: 1. lenço, fita crepe e 2. Uma cadeira.



(Atividade adaptada 1 com a venda)



(Atividade adaptada 2 com a cadeira)

Atividade 04-

Dança adaptada: no seu estilo, estenda os braços para cima, abrace os joelhos, respire, estenda os braços direita, esquerda, figura de cruz, balance a cabeça direita, esquerda, trás. Faça uma sequência diferente recriando conforme sua possibilidade, contando 8 tempos.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Suesli Brito Martins
Projeto: Dança
Escola: Profº Isaac Borges Capillé
Período: 06/07 a 31/07

Atividade 01- Alongamentos avançados para melhorar a flexibilidade do corpo

- **01: Alongamento de ombros puxando para trás:** Passando o braço esquerdo por trás da cabeça (colocando a mão nas costas) segure o cotovelo com a outra mão e pressione por 20 segundos. Em seguida, volte à posição inicial e faça com o outro braço. - **02: Alongamento de peitoral passivo:** Colocando as duas mãos na nuca, peça alguém para que segure seus braços na altura do cotovelo e puxe para trás, mantendo assim por 20 segundos. Em seguida, basta retornar à posição inicial. - **03: Alongamento de isquiotibiais passivo:** Deitada de costas no chão, mantenha a perna esquerda flexionada enquanto levanta a perna direita, mantendo-a esticada para cima. Peça a alguém para que apoie o seu joelho com a mão direita, ao mesmo tempo em que com a mão esquerda segure o seu tornozelo e empurre sua perna para trás. Depois faça o mesmo com a outra perna. - **04: Alongamento quadríceps:** Sente-se no chão com as pernas esticadas para frente. Em seguida, dobre sua perna direita para o lado (posicionando o calcanhar próximo à lateral da coxa), mantendo-a paralela ao chão. Depois deite-se com as costas no chão. Mantenha-se assim por vinte segundos, voltando depois a perna para a posição inicial e fazendo o mesmo com a outra perna. - **05: Agachamento frontal com puxada de pé**
Estando de pé, posicione o pé direito à frente, levando o esquerdo para trás (dobrando o joelho direito). Permaneça assim por 20 segundos. Em seguida, ao retornar para a posição inicial, aproveite para fazer a puxada de pé: mantendo a perna direita esticada, segure na ponta do pé direito e puxe para frente por 10 segundos, fazendo o mesmo com o outro lado.

Atividade 02- Exercícios de flexibilidade dos membros inferiores

- **01: Abertura de pernas com flexão lateral:** Sentada no chão, abra as pernas o máximo que conseguir. Em seguida, eleve seu braço direito, passando por cima da sua cabeça, dobrando também o seu corpo em busca de tocar o pé esquerdo com a sua mão direita (não precisa tocar). Mantenha-se assim por 15 segundos, repetindo o exercício pelo menos duas vezes com cada lado. - **02: Alongamento do quadríceps e dos músculos do ombro:** Deitada de bruços, segure as pontas dos pés com as mãos e puxe em direção às costas. Mantenha esta posição por 20 segundos, retornando depois à posição inicial. - **03: Alongamento de glúteos:** Sentada no chão, mantenha a perna esquerda esticada, enquanto flexiona a perna direita, cruzando com a outra (o pé direito deve ficar posicionado ao lado do joelho esquerdo). Em seguida, gire seu tronco para o lado direito, de maneira a apoiar sua mão direita no chão, na direção das costas (a mão esquerda deve ultrapassar e se apoiar no joelho direito). Depois é só voltar para a posição inicial e fazer o mesmo com o outro lado. - **04: alongamento para a coluna:** Deitada de barriga no chão com as pernas esticadas e o peito do pé no chão, coloque sua mão embaixo do tórax e estique para cima empurrando sua coluna para trás ao seu limite e olhando para cima com a cabeça erguida conte até 20 segundos. - **05: Flexão coxo-femural:** Deitada de costas no chão, eleve sua perna direita, segurando com as duas mãos abaixo do joelho e puxando em direção ao peito. Mantenha assim por 20 segundos, fazendo o mesmo exercício com a outra perna.

Atividade 03- Exercício para aprimorar o equilíbrio

- **01 Equilibrar em um pé só:** Primeiramente de pé ficar com os pés juntos e o corpo perto de uma parede ou de uma cadeira para evitar possíveis quedas. O primeiro passo é levantar um dos pés, mantendo sempre o joelho dobrado para frente ou para o lado. Fique nessa posição com os olhos abertos por alguns segundos e depois com os olhos fechados. Abaixar o pé e fazer o mesmo movimento com a outra perna. Esse exercício deve ser feito quatro vezes com cada pé. – **02 Deslocar o peso:** Semelhante ao primeiro exercício, a variação de peso consiste em deslocar o peso de um pé para o outro. Para isso, fique de pé com os pés brevemente afastados, tentando sempre distribuir o peso de forma igual para os dois pés. Em seguida, transfira seu peso para o pé direito, levantando um pouco o pé esquerdo. Fique nessa posição pelo maior tempo possível, aproximadamente 30 segundos. Abaixar a perna esquerda e ficar com os dois pés no chão, respire fundo e repita o processo com a outra perna. Faça esse exercício quatro vezes com cada perna e pratique-o diariamente, até que consiga ficar 30 segundos sobre cada perna com facilidade. – **03 Balançar a perna:** Para executar o próximo exercício, fique de pé, levantando uma das pernas do chão, cerca de 10 cm. Em seguida, posicione os braços ao longo do corpo e balance a perna levantada para frente e para trás, simulando uma cadeira de balanço. Inicialmente, a perna pode tocar o chão para que você consiga se equilibrar e se acostumar com os movimentos, mas o ideal é manter o tronco ereto e executar todo o exercício sem tocar o pé no chão. Faça o mesmo processo com a outra perna por alguns segundos. Esse exercício pode ser feito diariamente, cerca de três séries de 15 a 30 segundos. – **04 e 05 Movimentar os braços e as pernas como relógio:** Esse exercício consiste em equilibrar-se em uma perna só, com as costas eretas e cabeça erguida. Então, imagine que os seus braços são os ponteiros de um relógio marcando três horas. Ou seja, o braço esquerdo esticado ao lado do corpo e o direito esticado para cima. Depois, gire os braços, indicando nove horas. Agora pode repetir esses movimentos com as pernas.

Atividade 04 - Percussão corporal

- 01: Faça uma contagem de 1 até 4 (1, 2, 3, 4). As batidas 1 e 2 você faz: mãos nas pernas e as batidas 3 e 4, você faz com palmas, após acrescentar mais 2 sons: (Mãos nas pernas, mãos no peito, palmas e estalo de língua. Faz nas batidas juntos, na mesma contagem (1, 2, 3, 4).

- 02: Agora irá contar de 1 até 4, e todas as vezes que ouvir a contagem 2, irá bater as mãos no peito;

- 03: após irá contar de 1 até 4, todas as vezes que ouvir a contagem 3, irão bater palmas.

- 04: E por fim, irá contar de 1 até 4, e todas as vezes que ouvir a contagem 4, irá estalar a língua. Assim que for ficando fácil você pode aumentar a velocidade para trabalhar a concentração, ritmo e coordenação motora. Pode ser praticada a atividade com seus familiares.