



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:** 03/08 a 28/08/2020.

#### Atividade01- Seguindo as mãos

Dança-Coreografia 1- Faça a escolha de uma música, podendo ser também sem música...Siga suas mãos, o movimento é executado ao comando das mãos, elas estão em evidência no percurso do movimento. O desafio parece fácil, mas ao dançar, não é tão simples coordenar os movimentos em evidência, parte do corpo por exemplo: Siga as mãos, logo na sequência os pés e lembrar da linha imaginária. Contribui com a criatividade, memória, amplitude do movimento, equilíbrio, coordenação motora fina, percepção visual, espaço temporal...



(Movimento 1: Dançar com o controle das mãos)

#### Atividade 02- Seguindo seus pés

Após seguir as mãos, em sequência siga seus pés, soltando o corpo no impulso dos pés.



(Os pés mais em evidência que as mãos para seguir).

### **Atividade 03- Todo o seguimento corporal**

Vamos delimitar o espaço com uma linha imaginária, podendo ser em forma de quadrado ou círculo, todas as vezes que tocar a linha: gira, vai para o solo, os movimentos devem seguir sua criatividade.



### **Atividade 04- Seguimento corporal e movimento adaptado**

Dança adaptada: Com sua criatividade, faça uma sequência seguindo sua mão, movimentando ombros, cabeça conforme sua possibilidade. Escolher uma música instrumental ou outra, podendo ser sem música.



## ATIVIDADES COMPLEMENTARES

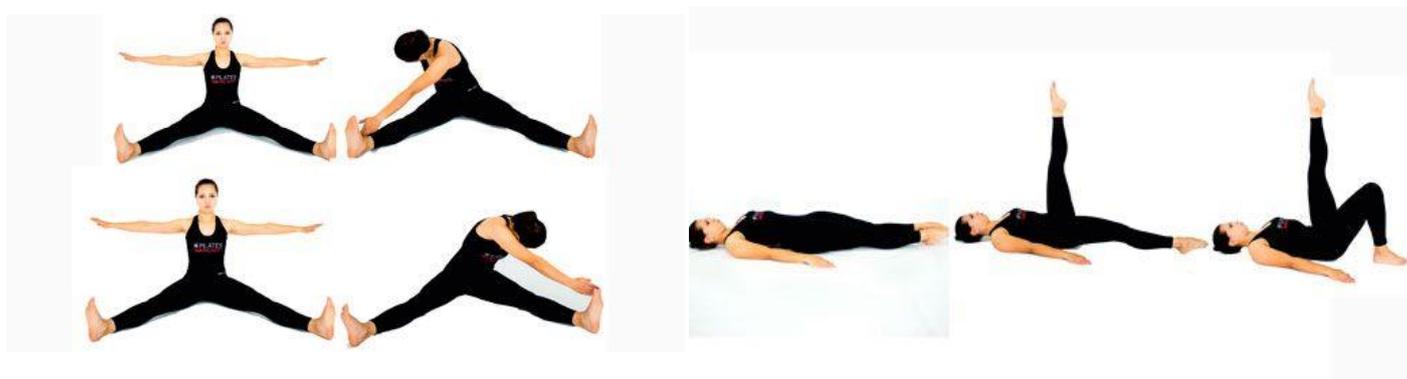
**Professor (a):** Suesli Brito Martins

**Projeto:** Dança

**Escola:** Profº Isaac Borges Capillé

**Período:** 03/08 a 28/08

### Atividade 01- Alongamentos avançados para a flexibilidade dos membros inferiores



- 01: Sentada no chão com as pernas abertas até sentir alongando seu músculo da coxa com os braços abertos em postura conte até 20 segundos, após com os dois braços toque sua perna direita e segure seu pé ou ao máximo que conseguir até sentir alongando seu braços, costas e pernas e conte segurando por 20 segundos e repita com o outro lado da perna. Faça esse exercício 2 vezes.

- 02: Deitada no chão com as costas retas e cabeça encostada no chão levante a perna direita sem dobrar os joelhos e com os pés (na ponta), e com a outra perna dobre e coloque o pé no chão, fique nessa posição por 20 segundos, após repita com outra perna. Faça esse exercício 2 vezes.

### Atividade 02- Alongamentos avançados para os membros superiores



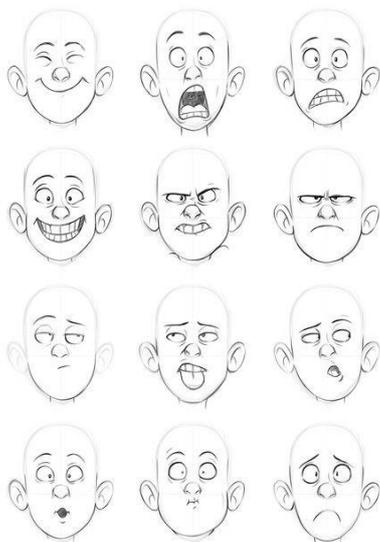
- 01: Com as pernas abertas incline seu tronco para baixo com os braços abertos e com a mão direita toque seu pé esquerdo e com a mão esquerda leve seu braço para cima esticado e fique nessa posição contando até 20 segundos, após repita com o outro lado. Faça 2 vezes esse exercício.

-02: Com as pernas afastadas na altura dos ombros leve seu braço direito para o lado esquerdo esticado e segure com sua mão esquerda seu cotovelo direito e vire sua cabeça para o lado direito, fique nessa posição e conte por 20 segundos, após repita com o outro braço. Faça 2 vezes esse exercício.

-03: Com as pernas abertas e os pés em diagonal para fora, levante seus braços entrelaçando suas mão ou segurando seu punho, incline seu tronco para o lado direito até sentir alongando seus músculos das costas do lado esquerdo, fique nessa posição e conte até 20 segundos, após repita com o outro lado. Faça esse exercício 2 vezes.

-04: Com os pés juntos e pernas esticadas, faça o movimento com os dois braços esticados de levantar até a altura do ombro na lateral do corpo e abaixando devagar, e repita por 10 vezes, da uma pausa e conte até 15 segundos após faça novamente este exercício por mais 2 vezes contando 3 vezes no total.

### **Atividade 03- Exercício para aprimorar linguagem corporal (expressão facial)**



- Faça esse exercício com uma música de fundo que você goste para se soltar e relaxar, e após faça todas as expressões que estão na imagem ao lado fazendo elas e ficando na expressão por 10 segundos cada uma e após tente trabalhar seu raciocínio sem olhar fazendo as expressões na sequencia sem errar as ordem como uma brincadeira de memória.

### **Atividade 04 – Criatividade musical e geometria espacial**



- Faça 6 quadrados coloridos como os da imagem ao lado, você pode usar sua criatividade fazer do jeito que preferir, após coloque os quadros no chão e pise no meio dos quadrados, com uma música que você goste e que te traga muita alegria, monte suas coreografias criativas sempre respeitando os limites dos quadrados para cada movimento que fizer, e repita quatro vezes cada movimento que fizer e monte sua sequência sem errar e grave na sua memória e divirta-se.