Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Suesli Brito Martins
Projeto: Dança
Escola: Profº Isaac Borges Capillé
Período: 31/08 a 25/09

Atividade 01- Alongamentos avançados para a flexibilidade da coluna

- 01: Deitada no chão colocando um tapete em baixo de você ou um pano que não escorrega, coloque sua mão ao lado do seu peito virada sua mão para frente, com suas pernas esticadas ao longo do chão e seu pé encostado o peito dele no chão, faça o movimento de subir o seu tronco para cima esticando seu braço para que ele consiga ficar todo reto ao lado do seu corpo e bem esticado, e segure por 15 segundos e abaixe devagar e após levante seu braço para cima da cabeça retos e encoste sua cabeça no chão e respire duas vezes bem fundo e devagar, e após faça esse exercício por 5 vezes. (observação: lembrando que além de alongamento, ele é um exercício para aumentar sua flexibilidade da coluna, então faça primeiro para alongar e após faça mais força para aumentar sua flexibilidade e não esqueça faça devagar esses movimentos para não se machucar e até mesmo com a supervisão de um adulto se possível.

- 02: Sentada no chão com a perna direita afastada e esticada até seu máximo ao lado e a outra perna direita dobrada com os pés encostados na sua virilha ou ao seu máximo leve o braço direito em direção a perna direita até conseguir alcançar seu pé, dobrando a coluna para o lado e levando o braço esquerdo por cima da cabeça e jogando ele para o lado direito, segure nesta posição até seu máximo por 15 segundos, volte devagar abaixe os braços respire fundo por duas vezes e repita o movimento por 5 vezes. (observação: lembrando que as primeiras vezes são para alongar e após faça força para aumentar a flexibilidade, se possível faça coma supervisão de um adulto e faça sempre devagar para não se machucar).

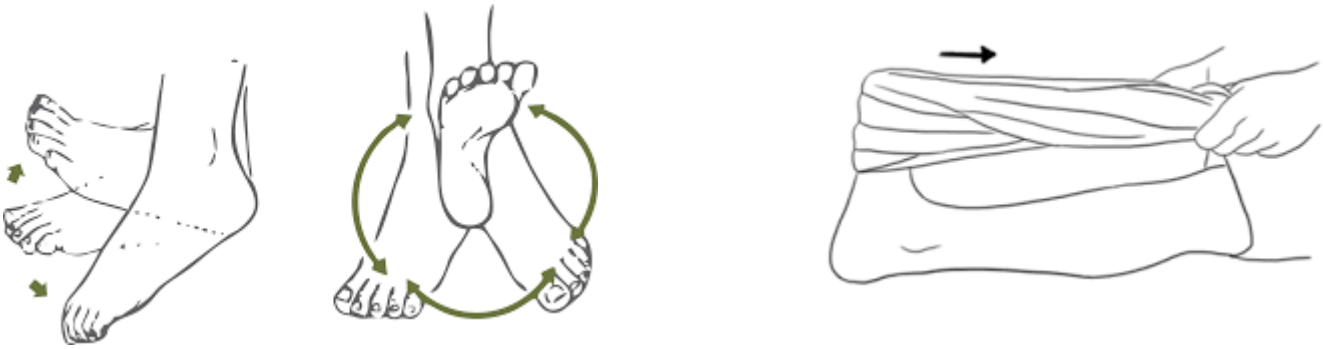
Atividade 02- Alongamento da coluna e exercício de fortalecimento do abdômen

- 01: Deitado no chão com as pernas dobradas um pouquinho afastada para fica na direção do seu obro cada pé, deixando apoiado seus pés no chão, e seus braços ao longo do seu corpo com as mão do lado do seu quadril, faça o movimento de subir o joelho e fica com eles

sustentando no alto sem segurar com as mãos e conte por 15 segundos, após baixe devagar e respire fundo por 2 vezes, após repita o exercício 5 vezes.

-02: Deitado no chão com as pernas esticadas e os braços esticados ao longo do corpo para baixo, faça o movimento de subir o tronco para sentar, e ao mesmo tempo dobrando sua perna subindo seu joelho para cima e segurando como se estivesse abraçando com os braços seus joelhos, segure por 10 segundos e volte deitando e encostando as costa e seu tronco no chão e ao mesmo tempo esticando no chão suas pernas, respire fundo 1 vez e repita esse movimento por 15 vezes.

Atividade 03- Alongamentos e exercícios para as panturrilhas e os pés



-01: Com o corpo reto e as mãos na cintura, colocando todo seu peso do corpo na perna direita, leve sua perna esquerda esticada para frente e para cima até que seu pé não encoste no chão, e faça o movimento só com os pés para cima e para baixo até o limite que conseguir sem dobrar o joelho, faça 10 vezes sem parar para alongar devagar, e após faça mais 10 vezes forçando para aumentar a flexibilidade. (Observação: faça devagar do modo certo forçando ao limite que consegue e se não conseguir fazer de pé buscando seu equilíbrio, faça segurando na parede ou em algo fixo).

-02: Sentado no chão com as pernas esticadas, com um pano firme, ou com um cinto, elástico, ou usando sua criatividade use algo largo e comprido que possa forçar o seu alongamento nos pés, colocado embaixo do pés posicionado do meio para as pontas dos seus dedos, e com seu joelho esticados, você irá puxar para que seu pé aponte cada vez mais para seu tronco e sua cabeça, forçando para alongar sua panturrilha segure nesta posição por 15 segundos, após troque de pé e faça com o outro lado por 15 segundos. (observação: faça este exercício da primeira vez para alongar e repita mais 4 vezes forçando para aumentar sua flexibilidade).

Atividade 04 – Dança criativa

-01: Escolha uma música que você goste, faça 4 passos de dança, 1 que mexa os braços, 1 que mexa as pernas, 1 que você sai o lugar, que desloque de onde está, 1 que mexa sua cintura e ombro, após junte todos os seus passos e coloque no ritmo da música, lembrando que precisamos não só fazer os movimento mais também, fazer movimentos com o rosto e com alegria para sentirmos a música dentro de nós, podendo montar quantas você quiser e aumentando os passos. (observação: podendo fazer e repetir várias vezes para trabalhar o raciocínio e mostrando

ou se apresentando para todos que estão ao seu redor, e faça eles dançar também com você e podendo também gravar vídeos de você dançando e tornar esses momentos especiais de alegria).