



## Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professor (a): Lucimar Maria chamorro Aguillar Martin</b>
<b>Projeto: Dança</b>
<b>Escola: Mucipal Jardim Ivone – Cras Salgado Filho</b>
<b>Período: 28/09 a 09/10</b>

**Atividade 01- Tema Primavera.** Objetivo: vivenciar movimentos lembrando a beleza da estação primavera. Faça a elaboração de um personagem relacionado às flores, borboleta ou mesmo a natureza. Figuras fazem parte da composição coreográfica, utilize adereços e figurino caseiro, o importante é criar e recriar pesquise uma música relacionada à primavera, podendo ser instrumental.



(Exemplo: Faça movimentos dentro de sua possibilidade e dance em sua expressão corporal).

**Atividade 02- Criança Feliz.** Objetivo: contribuir para a saúde física e emocional, o prazer de quem já foi e quem é criança. Libere o seu lado criança, utilize palavras mágicas: Bom dia!; Por favor?; Obrigado!. Cante dance, brinque, faça movimentos e expressões de alegria, entre na diversão escolhendo uma canção superfantástica para um momento divertido com sua família, isso significa saúde para o corpo, alma e espírito.



(faça composição de um personagem com material caseiro)

**Atividade Especial:** Objetivo: participar independente de sua condição utilize figurino, maquiagem caseira, envolva sua família escolhendo um tema: primavera ou criança feliz. Faça a escola de uma música festiva e dance dentro de suas limitações e possibilidades, entre no mundo mágico da alegria e expressão de corpo, alma e espírito.



(Faça atividade conforme sua possibilidade explorando sua criatividade).

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
<b>Professor (a):</b> Suesli Brito Martins
<b>Projeto:</b> Dança
<b>Escola:</b> Isaac Borges Capillé
<b>Período:</b> 28/09 á 09/10

### Atividade 01- Alongamentos iniciais e exercícios de resistência muscular



1- Alongamentos iniciais na sequencia da foto ao lado, iniciando dobrando o joelho direito segurando o pé direito para atrás do corpo tentando alongar e chega o pé no bumbum segurando por 15 segundos, após repetir com a outra perna. 2- Com as pernas esticadas afastadas na direção do quadril, dobre seu tronco e estique seus braços para que sua coluna e músculos da costa alongue e tentando encostar suas mãos no chão e segure nessa posição por 15 segundos. 3- Dobre o joelho direito, esticando a perna esquerda para frente apoiando o calcanhar no chão e dobrando o tronco e tentando esticar a mão até chegar ao pé e fique no seu máximo por 15 segundos, após repita com o outro lado. 4- Sentado no chão dobre a perna esquerda para lado, estique a perna direita para o lado direito e com a mão direita encoste no seu pé direito e alongue por 15 segundos, após repita com a outra perna.



(parecendo uma prancha) como ostra a foto ao lado, segure nesta posição por 15 segundos, e repita mais uma vez, dando o total de 2 vezes o exercícios.

Exercício de resistência muscular iniciando de joelhos no chão, com os braços apoiados o cotovelo e mão para frente encostados no chão, irá fazer o movimento de subir o quadril e esticando as duas pernas para trás e deixado o corpo em posição reta do tronco até as suas panturrilhas



Com os braços estendidos apoiados no chão e com as pernas estendidas para trás, realize o movimento trazendo o joelho dobrado até em cima perto da direção do peito e retornando eles a posição inicial, como mostra a foto ao lado, e troque e realize com a outra perna o movimento de dobra o joelho até perto da direção do peito e voltando a posição inicial, repita 15 vezes cada perna, dando um total de 30 vezes o movimento.

Com os braços estendidos apoiados no chão e com as pernas estendidas para trás, realize o movimento trazendo o joelho dobrado até em cima perto da direção do peito e retornando eles a posição inicial, como mostra a foto ao lado, e troque e realize com a outra perna o movimento de dobra o joelho até perto da direção do peito e voltando

## Atividade 02- Coreografia criativa com acessórios de ginastica rítmica



Com uma fita que você tenha em casa que seja fina de largura e média de comprimento que se pareça ou tenha a mesma característica a 1 imagem ao lado utilize ela segurando numa ponta como sua fita de ginastica rítmica e monte uma coreografia

com movimentos utilizando todo seu corpo, o pé, perna, tronco, braços e mãos, mais com uma regrinha que não pode deixar a outra ponta da fita a que não esta segurando tocar ao chão, monte e dance com vários passos e lembrando que tem que ser na ordem e no ritmo da música que você escolher, após com uma bola média de plástico, borracha, ou até mesmo você pode criar com o material que tiver em casa faça o mesmo exercício com a fita, monte seus passos de dança utilizando todo seu corpo e agora a regra muda você realizar tocando, quicando e rolando a bola no chão, sugestão para ficar divertida a atividade, monte ensaie e mostre para sua família e pessoas eu conviva com você na sua casa como um apresentação e divirta-se.