



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Suesli Brito Martins
Projeto: Dança
Escola: Isaac Borges Capillé
Período: 19/10 a 30/10

Atividade 1- Acrobacia cambalhota

A cambalhota tem suas variações, e com segurança essa atividade tem que ser feita com ajuda de um adulto responsável para te ajudar e auxiliar, com um colchonete, um colchão, ou faça com tecidos que fique fofo e macio embaixo da realização da acrobacia, a posição inicial da cambalhota: ajoelhados; sentados em um local mais alto em relação ao chão onde executarão a cambalhota; em pé com as pernas unidas ou abertas; - variando o final do movimento da cambalhota: terminando o movimento de pé, sentados, com pernas abertas ou fechadas; executando um tombo depois da cambalhota; executando outras cambalhotas uma atrás da outra (muito divertido).



Fig. 1 – Cambalhota para frente em plano inclinado ou reto: em inclinação com as pernas dobradas e joelhos afastados apoie no chão os braços esticados, e com a cabeça não apoie a região de cima da cabeça e sim a parte de trás da cabeça e a nuca no chão e após com cuidado jogue o tronco e por ultimo as pernas dobradas até que faça o movimento de sentar no chão ou levantar com as pernas dobradas com o impulso.



Fig. 2 – Execução da cambalhota com as pernas esticadas: Com as pernas esticadas e braços esticados no chão, dobre seu tronco olhando para trás e posicione sua cabeça para tocar o chão a parte de trás e a nuca no chão, após com um leve impulso jogue o troco e por ultimo as pernas para rolar e sentar ou levantar novamente e também conforme mostra na

Fig. 3 – Podendo realizar de joelhos na posição de 4 apoios no chão, em um degrau mais sempre com supervisão e auxílio de um responsável adulto.

Atividade 02- Dançando no ritmo

No primeiro momento, corte um pedaço de barbante, linha, fita, algo que seja meio fino, comprido e resistente do tamanho que quiser, e faz dupla com alguém que convive com você. Com uma mão, segure uma das pontas do seu pedaço do barbante, e com a outra, segura a ponta do barbante da sua dupla. Devem ser tocadas com um som ou aparelho eletrônico músicas diversas, onde a dupla terá que dançar conforme o ritmo, variando o movimento, um de cada vez monta seu passo e faça com que outro copie mantendo os barbantes esticados.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a): Lucimar Maria Chamorro Aguillar Martin

Projeto: Dança

Escola: Municipal Jardim Ivone – Cras Salgado Filho

Período: 19/10 a 30/10

Atividade 01- Emília: Exercitando o Cérebro. Objetivo: Praticar a leitura. A única forma de exercitar o cérebro é lendo, para isso faça como a boneca Emília, separe um tempo e um livro bem legal e entre no mundo maravilhoso da imaginação. Brinque encenando algum personagem de sua leitura.



(Emília escolheu o livro: O Anjo Azul, fez a leitura para depois brincar de Sítio do Pica-Pau Amarelo)

Atividade 02- Emília: O movimento e a meteorologia. Objetivo: Contar e expressar. A boneca conta como ficar sabendo se vai chover: - Se olhar para o céu e ver os pássaros voando baixo, é sinal de chuva, os insetos saem e os pássaros voam baixo para comer os insetos, neste caso vai chover. Movimento vamos voar como o pássaro e descer para apanhar o inseto. Brinque expressando planos alto, médio e baixo.

