Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADADES COMPLEMENTARES
Professor (a):Lucimar Maria chamorro Aguillar Martin
Projeto: Dança
Escola: Mucipal Jardim Ivone – Cras Salgado Filho
Período: 03/11 a 27/11/2020.

Atividade 01- Tema: <u>Dança das figuras – Legumes e frutas.</u> Objetivo: Dançar e lembrar a importância da alimentação e prática física para a saúde. Movimento 1: tomate. Movimento 2: alface. Movimento 3: batatinha. Movimento 4: cenoura, faça a sequencia contando de 1 à 8, lento e depois forte; Escolha uma música podendo ser instrumental ou não e brinque tentando outros legumes e frutas.

<u>Exemplo:1. Alface; 2.Bat5atinha;-3.Cenoura</u>

Atividade 02<u>- Dança das figuras. Tema: Natureza.</u> Objetivo: refletir e dançar sobre a preservação do meio ambiente. Executar movimentos lembrando a natureza: 1: pássaros, onça sapo .2: árvore verde bonita,árvore seca, caída. 3: água, vento, sol, estrela 4: flores. Faça os movimentos no r´tmo lento e forte, podendo recriar e criar usando uma música de sua escolha. Pesquise em casa se alguém conhece um animal em extinção, brinque de emitir os sons dos animais.

<u>Movimentos: pássaros, borboleta</u>

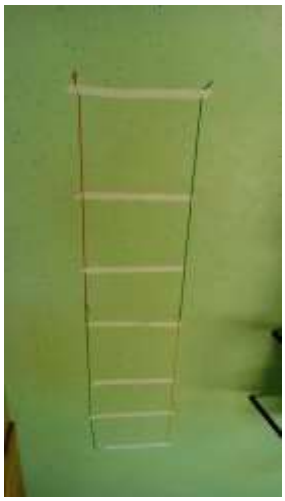
Atividade 3: Tema: Outubro rosa: <u>Dança com balão :</u> Objetivo: Dançar e brincar de forma descontraida, alívo ao estress. Faça a escolha de uma música bem divertida e brinque de dançar e ao mesmo tempo brincar com o balão, criando e recriando movimentos no rítmo musical. Recurso: 1balão.

<u>Dançar desenvolvendo movimentos diferenciados</u>

Atividade 4: <u>Dança da cadeira.</u> Objetivo: participar independente de sua condição e limitações. Faça movimentos utilizando uma cadeira ou banco, executanto movimentos criativos, podendo ser movimentos, jeitos na forma de sentar, depois de executar uma série de movimentos contando de 1 à 8, dance no rítmo de uma música de sua escolha.

<u>Movimentos contando uma história divertida</u>

ATIVIDADADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Suesli Brito Martins
Projeto: Dança
Escola: Isaac Borges Capillé
Período: 03/11 a 27/11



Atividade 1- Trabalhando saltos parte 1.

- Esta atividade será para trabalharmos saltos, coordenação motora e agilidade. Para fazermos essa atividade você precisa montar uma escada no chão igual a imagem ao lado seja com acessórios como linha, barbante, tecido, graveto ou até mesmo desenhar no chão com o acompanhamento de um responsável, a escada tem que caber seus pés juntos. Iniciar a atividade no início do primeiro quadrado com os pés juntos pulando dobrando os joelhos para os próximos quadrados ate chegar o final, repita esse exercício por mais 10 vezes, após vamos mudar pulando os quadrados com só um pés de cada vez, primeiro com o pé direito repetindo por 5 vezes, e depois com o pé esquerdo repetindo por 5 vezes o exercício.

Atividade 2- Trabalhando saltos parte 2.

- Para esta atividade você precisa utilizar novamente escada da atividade anterior, com ela posicionada no inicio da escada vamos trabalhar os saltos para mudar de direção, ao invés da escada estar na frente do seus pés, posicione seu corpo de lado para a escada com ela direcionada ao seu lado direito, para iniciar vamos fazer os saltos para seu lado direito um quadrado de cada vez até chegar o ultimo e sair da escada, após repita o exercício por 5 vezes, e depois repita para o lado esquerdo por 5 vezes.

Atividade 3- Tapete de pegadas

- Está atividade você irá precisar usar sua criatividade para realizar este modelo do seu tapete de pegadas junto com um responsável, está foto ao lado é apenas um modelo para você montar do seu jeito que você quiser e puder, e após montar vamos iniciar a atividade posicionando no começo do seu tapete com os pés juntos comece pulando nas pegadas e nas direções que você colocou e montou e com isso treine com os saltos, repita e por 10 vezes e após utilize os movimentos com os braços e troncos e divirta-se.

Atividade 4- Movimentos de flexibilidade

- Este exercícios precisam ser com muito cuidado para não machucar os membros do seu corpo, de joelhos com um pé apoiado no chão e o outro joelho apoiado no chão, faça o movimento de esticar a perna que está para trás do seu corpo para alongar, segure na posição 15 segundos e repita 2 vezes, após faça o exercício com a outra perna e repita 2 vezes.

- Este alongamento inicia deitada no chão, posicionando suas mãos ao lado do seu peito, após faça o movimento de subir o tronco para cima para sair do chão, após alongando bem sua coluna suba sua cabeça para cima e segure na posição por 15 segundos, após repita por 2 vezes.

- Este exercício inicia com um dos pés apoiados no chão e o outro joelho no chão posicionando sua perna para trás do seu corpo, após dobre o mesmo joelho com apoio da sua mão trazendo seu pé para tentar encostar no seu bumbum, deixe seu tronco reto para cima e segure na posição por 15 segundos e faça 2 vezes, após repita com a outra perna e repita por 2 vezes.