



CIDADE DE
**PONTA
PORÃ**
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

PROJETO DE DANÇA - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTAR
Professor: Suesli Brito Martins
Projeto: Dança
Escola: Professor Isaac Borges Capillé
Período: 08/06 à 29/06

Atividade 1 – Alongamentos básicos para preparação corporal

O primeiro alongamento: É sentado na cadeira com as duas mãos colocadas atrás da cabeça fazendo o movimento de se inclinar a coluna e empurrar para baixo a cabeça até encostar no seu joelho ou ficar com a cabeça no meio das pernas, conta até o seu limite corporal e conte até 15 segundos. **Segundo alongamento:** Faça movimento com os ombros para cima e para baixo repita 10 vezes, após faça movimentos circulares com o ombro para frente e para trás e repita 10 vezes. **Terceiro alongamento:** Segure o pé direito nas pontas dos dedos com a mão esquerda e traga o pé para o mais perto da polpa da bunda e da coxa que conseguir e segure por 15 segundos e repita com o outro lado da perna. **Quarto alongamento:** Incline o pescoço para frente, para trás, para lado direito e esquerdo e segure com a mão e conte até 15 segundos para cada direção, após gire a cabeça devagar para direita 5 vezes e para a esquerda 5 vezes. **Quinto alongamento:** Com o braço direito e reto passe ele para frente do tórax apontando para o lado esquerdo e segure com a mão direita seu o cotovelo conte até 15 segundos e repita com o outro braço, após leve os dois braços para trás entrelaçando as mãos e emburre para cima até seu limite e conte até 15 segundos, ao terminar levante os dois braços para cima com a mão entrelaça e os braços esticados conte até 15 segundos. **Sexto alongamento:** Com as mãos esticadas ao lado do corpo faça movimento com 1 dedo de cada vez dobrando e esticando com toda sua força, após segure a mão direita com a esquerda e empurre para alongar para cima e para baixo contando 15 segundos cada e repita com a outra mão contando 15 segundos para cima e para baixo. (abaixo a imagem mostra os seis movimentos sendo realizados).



Atividade 2 – Dança criativa Jazz

Primeiro passo: Abra os braços e mãos levemente para o lado do corpo a ao mesmo tempo estica um dos pés apoiando no chão encostando a ponta dos dedos e pernas para o lado do corpo e volte e repita o movimento e volte com a outra perna faça este movimento 4 vezes (Conforme a imagem abaixo).



Segundo passo: Com os pés afastados e flexionados um pouco, jogue os braços para cima com os cotovelos levemente dobrados e junto com o lado do braço joga o quadril para o lado e volte o braço e o quadril para posição inicial e repita para o outro lado e faça o movimento 4 vezes (conforme a imagem abaixo).



Terceiro passo: Leve a mão direita para frente e a mão esquerda aberta para o lado com elas esticadas, enquanto ao mesmo tempo levante a perna e o pé esquerdo esticados para frente e volte para posição inicial e repita com o outro braço levando com a mão para frente e a outra perna esticada ao contrário, e repita o movimento 4 vezes (Conforme a imagem abaixo).



Quarto passo: Levante o braço direito para cima enquanto o braço esquerdo fica para baixo esticado, ao mesmo tempo com a perna esquerda dobrada e o joelho levantado para cima joga para o lado do direito e volte para posição inicial e repita para o outro lado faça o movimento 4 vezes (conforme a imagem abaixo).



Atividade 3 – Movimentos de equilíbrio

Primeiro exercício: Conforme a imagem abaixo mostra, segure com a mão direita o seu pé direito esticando o braço e levando para cima o máximo que consegue e ao mesmo tempo o braço esquerdo levante para frente para conseguir ter mais equilíbrio e conte até 20 segundos.



Segundo exercício: Conforme a imagem abaixo mostra, abra os braços para o lado do seu corpo com eles esticados ao mesmo tempo levante uma das pernas para cima sem dobrar os joelhos levante até o seu limite e segure no alto contando até 20 segundos.



Terceiro exercício: Com as palmas das mãos juntas levante acima da cabeça dobrando um pouco os cotovelos, e com uma das pernas levante a perna e coloque seu pé apoiando no seu joelho que está apoiado no chão, e segure nesta posição contando até 20 segundos.



Quarto exercício: Conforme a imagem abaixo mostra, abra os braços para o lado do corpo esticados e levante uma das pernas para trás esticadas sem dobrar o joelho e abaixe o tronco para baixo deixando numa linha reta da perna até a linha do tronco e segure nessa posição por 20 segundos.



ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professora: Lucimar Maria Chamorro Martin
Projeto: Dança
Escola: Polo Municipal Jardim Ivone
Período: 08/06 à 26/06

Atividade 1: Executar: 1 primeira a 5 posição-Balé.

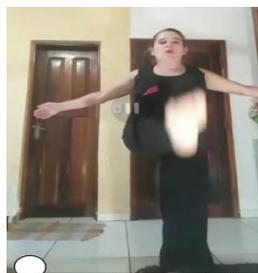
Alongamento das posições. Ritmo: executar os movimentos no ritmo musica da escolha do aluno.. Executar a posição de balé conforme a figura. Repetir 3 vezes contanto de 1 a 8 tempos.



Atividade 2 : Alongamento e ritmo

Executar: Ponta de pé, elevação dos braços para cima, estender a perna direita à frente e esquerda, respirar, contar de 1 a 8 tempos (Conforme o número de movimento 1,2,3...).

Executar sequencia de alongamento com a música de 1 a 8 tempos.



1.Elevação da perna



2. Elevação dos braços



3.Movimento avião

Atividade 3: Dança motricidade e ritmo.

Ações didáticas: Executar: Desenhar as mãos direita e esquerda contornando, desenhar três círculos, em folha podendo ser de caderno, sulfite ou de desenho; Colorir ou contornar com canetinha (Use a criatividade).

Desenhar: mão direito-esquerda, três círculos em folhas separadas podendo ser caderno desenho ou folha de caderno. Faça os desenhos colorindo ou com canetinha conforme exemplo.



(1-Desenhar a mão direita e esquerda).



(Faça 3 círculos, 1 para cada folha).

Atividade 4. Executar a dança em lento, forte no ritmo

Escolher uma música para execução lenta; Posicionar as folhas círculo ponto 0, 2 círculos lado a lado e mão direita e esquerda a frente. Figura 1: posicionar as folhas. Figura 2: marchar. Figura 3 agachamento os pés devem estar nos 2 círculos. Figura 4: pós-agachamento elevação da perna direita, executar direita e esquerda. Figura 5: pé direito no círculo ponto zero, pé esquerdo permanece no esquerdo, mão direita atrás estendida, mão esquerda à frente a mão esquerda no solo. Figura 6: pés direita/esquerdo posição de ginasta, braços estendidos para cima finaliza.

