

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a)	Larissa G. Kersting, Gabriela A. Mir
Curso	Dança Marcial-Baliza
Período	06/07 á 31/07/2020

PRIMEIRA SEMANA- 06/07 á 10/07/2020

Às vezes a pessoa tem uma ótima flexibilidade, um ótimo alongamento, mas infelizmente não tem o terceiro pilar: a força. Você pode até conseguir erguer a perna até o alto segurando com a mão, ou abrir o espacate, mas na hora de erguer o développé (imagem), com adagio (movimento lento), não consegue porque os músculos da perna não são fortes o suficiente para aguentar o seu peso.

Neste caso, é necessário exercitar para aumentar a sustentação e a altura do développé. Por isso, vou passar aqui alguns exercícios que podem ajudar vocês nisso! Vamos lá?

OBS: É aconselhável que os alunos executem um pequeno alongamento e aquecimento antes de realizar as atividades.

Atividade 01

Deite-se no chão de lado, pernas esticadas en-dehors (ponta dos pés levemente voltados para fora), quadril encaixado. Erga a perna de cima em passé (movimento de dobrar as pernas) devagar, sem desencaixar o quadril, até chegar ao máximo que conseguir. Em seguida, estique a perna, sem baixá-la, até onde conseguir,



apontando-a para o alto. Assim seus músculos vão aprender como controlar a perna mais facilmente. Certifique-se que seus quadris estão alinhados o tempo todo. Depois, devagar, vá descendo a perna, contraindo o abdômen para não arquear as costas, até voltar à posição inicial. Repita oito vezes cada perna (ignore a bolinha da imagem).

Deite de costas no chão com as pernas esticadas e as mãos nos quadris. Vagarosamente faça um passé (movimento de dobrar as pernas), sentindo os músculos interiores trabalhando. Mantenha os quadris no lugar com a ajuda das mãos, certificando-se que eles não se desloquem. Ainda devagar, faça o developpé devant (para frente), controlando o en-dehors (pontas dos pés levemente voltados para fora) a partir dos quadris. A perna estará mais alta e você deve se concentrar em trabalhar com o quadril encaixado. Desça a perna devagar e, para não arquear as costas, contraia o abdômen. Repita oito vezes (ignore a bolinha na imagem).



Atividade 02

De frente para a cadeira - ou o encosto do sofá -, os pés em quinta posição, erga devagar a perna em passé, e suba até que o joelho ultrapasse a altura da cadeira. Neste momento, estique a perna devagar e a coloque sobre a cadeira, como mostra a imagem. Mantenha a coluna ereta. Mantendo a perna esticada, levante-a da barra, ainda que por um mínimo que seja. Faça isso quatro vezes. Depois, erga a perna, dobre o joelho e volte para a posição de passé, descendo para a posição inicial. Faça com a outra perna. Repita quatro vezes em cada perna.



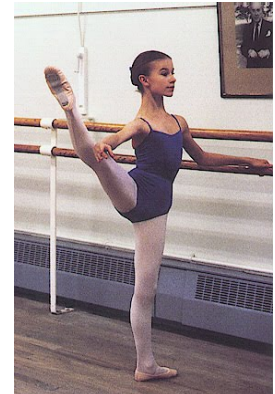
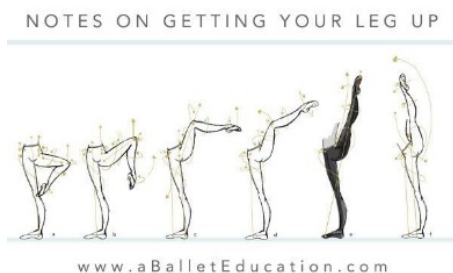
Quinta posição



Passé



De lado para a cadeira, pés em quinta posição. A perna de fora vai para passé, erguendo o máximo que puder. Então, você segura o pé pelo calcanhar, e estica a perna, na altura maior que conseguir. Então, estique a perna de fondu. Em seguida, solte a outra perna devagar, concentrando-se nos seus músculos para mantê-la na altura em que está. Devagar, vá abaixando a perna esticada até concluir na quinta posição.



SEGUNDA SEMANA- 13/07 á 17/07/2020

Fortalecimento dos músculos abdominais

Atividade 01

Abdominal tradicional ou supra

Um dos mais conhecidos e fáceis de realizar. O abdominal tradicional pode ser executado deitado, flexionando as pernas e deixando-as alinhadas ao quadril. Após se posicionar, basta erguer o tronco com a força dos músculos do abdômen, não chegar tão próximo de encostar o peito nos joelhos. Fazer três séries de 15 repetições. Após o término repetir a mesma quantidade, mas agora deve levantar o abdômen até chegar próximo ao joelho.



Atividade 02**Abdominal infra**

O abdominal infra trabalha a maior parte dos músculos do abdômen e também pode ser executado deitado. Com a coluna bem apoiada no solo, as mãos precisam estar retas e bem posicionadas. Após se ajustar basta erguer as pernas lentamente, mantendo elas o mais retas possível. Repetir três vezes mantendo por 20 segundos, ao finalizar o aluno deve ficar reto ao solo e colocar algum objeto para que ele possa pegar com os pés e atrás da cabeça colocar um balde ou bacia. O intuito é colocar os objetos dentro do recipiente sem utilizar as mãos.

**TERCEIRA SEMANA- 20/07 á 24/07/2020****Equilíbrio e rotação****Atividade 01****Iniciação para a prática da pirueta**

Da quarta posição as alunas devem subir até no passé em meia ponta e manter por dez segundos voltando à perna de vagar sem perder o equilíbrio fazendo uma repetição de 15 vezes. Como mostra as imagens a seguir.

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA



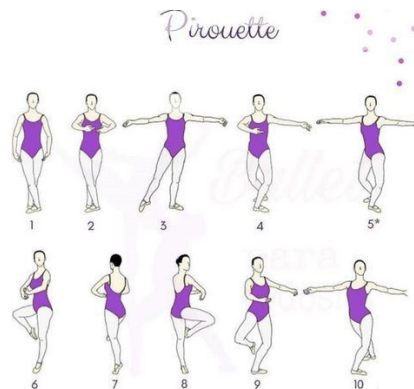
Quarta posição



Passé

Atividade 02

Ao ganhar o equilíbrio e sustentação necessária irão praticar o mesmo movimento da atividade anterior, mas agora irá dar um impulso para fazer a rotação. Cuidado para não sair do eixo e perder o equilíbrio. Fazer uma repetição de 15 vezes.



QUARTA SEMANA- 27/07 á 31/07/2020

Consciência dos princípios dos movimentos e expressão criativa

Atividade 01

A dança é uma ótima maneira de exercitar seu cérebro, mas requer concentração, envolvimento e certo rigor para dominar com sucesso uma coreografia ou criar a sua.

Sabendo disso, vamos aprender uma nova coreografia!



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA



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

Os alunos devem aprender a sequência coreográfica, proposta no vídeo gravado pelos professores de dança da escola de música, que será enviado no grupo e poderá ser acessado através do link exibido na página do facebook da escola.

Segue o link abaixo:

✓ <https://www.facebook.com/826690527693784/posts/1204011936628306/>

Atividade 02

Em sequência usando os recursos já aplicados até agora, os alunos deverão complementar a coreografia usando a própria criatividade.

BOA ATIVIDADE!