

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a)	Larissa G. Kersting, Gabriela A. Mir
Curso	Dança Marcial-Baliza
Período	15/06 á 03/07/2020

PRIMEIRA SEMANA- 15/06 á 19/06/2020

INICIAÇÃO PRÁTICA

É aconselhável antes da prática dos exercícios os alunos realizarem um breve aquecimento e alongamento básico, conforme atividade aplicada na semana anterior. (Aconselhável à repetição de 15x cada exercício)

Os alunos deverão realizar a sequencia de exercícios propostos abaixo, promovendo uma melhora para aquisição do fundamento Marcha.

Sequencias de Exercícios 01

Exercício nº 1

Posição inicial: Corpo relaxado, tocar com a ponta dos dedos o abdômen contraindo-o. Estudar a passagem do movimento com o corpo, firmando-o em equilíbrio.



Exercício nº 2

Posicionar os pés sobre uma reta, andar ou marchar girando os quadris, permanecer com o tronco firme sem mudar a posição do corpo.



Exercício nº 3

Corpo ereto, braços semidobrados acima da cintura, andar, marchar sobre a reta.



Exercício nº 4

Apoiar a ponta dos dedos sobre o ombro e elevar os cotovelos na mesma direção. No movimento de marcha, prender o movimento dos ombros.



Sequências de Exercícios 02

Exercício nº 5

Corpo ereto, braços estendidos ao longo do corpo (ligados ou afastados) manter as mãos viradas, andar, marchar trabalhando a meia ponta.



Exercício nº 6

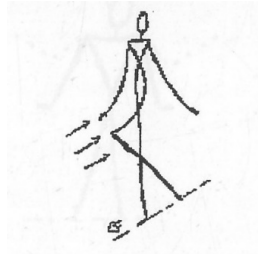
Andar, marchar, trabalhando ou não a 1/2 ponta, alternar a pose mantendo um dos braços presos na cintura, quadril e o posterior estendido com a mão virada.



Exercício nº 7

Corpo ereto, no movimento da marcha elevar ao joelho acentuando a marcação da mão alternadamente sem provocar curvatura com o corpo.

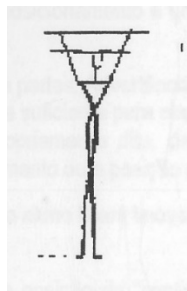
Objetivo: Pose, resistência na altura dos passos formando o equilíbrio.



Exercício 8º

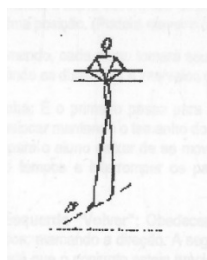
Posicionar um bastão sobre a cabeça (ao centro) e elevar os braços alongando-os
Marchar, andar, dançar e sentar mantendo o corpo em equilíbrio.

Objetivo: Uniformidade e resistência de pose.



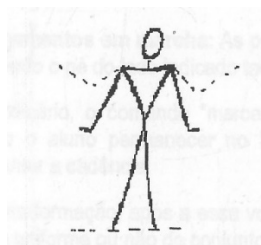
Exercício nº9

Prender os dois bastões ao corpo frente e atrás conforme a figura manter o corpo ereto, e firme. Andar cadenciado, trabalhando ou não a ½ ponta. Diversificação do trabalho de marcha, visando altura e compasso.



Exercício nº10

Posicionar os braços nas laterais do corpo, sem seguida eleva-los abertos. Quando já se encontrarem no alto e na lateral do corpo, pressioná-lo para trás.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA



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

Como avaliação da atividade, deverá ser enviado um breve vídeo mostrando a execução dos movimentos completos seguindo a sequência acima.

SEGUNDA SEMANA- 22/06 á 26/06/2020

Tipos de marcha e seus símbolos

Os alunos deverão executar os tipos de marchas individualmente, e após realizar a sequência completa descrita abaixo:

Marcha dupla	(MD)
Marcha chapada	(MC)
Marcha cruzada	(MZ)
Marcha cruzada em andamento	(ZA)
Marcha lateral	(ML)
Marcha galope	(MG)
Marcha galope com movimento da cabeça	(GC)
Marcha com chute	(MT)
Marcha normal	(M)

TERCEIRA SEMANA- 29/06 á 03/07/2020**Equilíbrio**

Com ajuda da parede ou cadeira, subir no relevê e sustenta 10s, flexionar o joelho ainda em relevê e sustenta 10s, estenda as pernas e flexione em seguida estenda a perna em relevê 10x.



Relevê



Plié

Em posição ereta esticar levemente as pernas para frente e sentar-se levemente sem o auxílio das mãos buscando fortalecimento e equilíbrio. O movimento deverá ser repetido em uma sequência de 10 x em cada perna.



- Sem ajuda da parede ou cadeira repita a mesma sequência.
- Fazer de vagar para ganhar equilíbrio.

Orientação para todas as atividades!

Para avaliarmos a sua participação, deverá ser enviado um breve vídeo no grupo da Escola mostrando a execução dos movimentos completos seguindo as orientações de cada atividade.