

UME JOSÉ BONIFÁCIO

ATIVIDADES ARTES 3º ANO- PROFESSORA BRUNA GOIS

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO EXERCÍCIO: O ELEFANTE

O que faremos é imitar a tromba de um elefante enquanto fazemos o exercício de respiração. Em que consiste: a criança deve ficar em pé e com as pernas abertas um pouco além da largura do quadril.

- Deve juntar os braços, pois eles simularão a tromba do elefante:
- Ao inspirar, o pequeno vai levantando os braços juntos acima da cabeça, o mais alto possível.
- Ao expirar, desce os braços lentamente enquanto vai soltando todo o ar, simulando uma tromba de elefante.
- Podemos imitar o som do animal para deixar o exercício mais divertido.

Duração: 3 minutos aproximadamente. Fazer 10 repetições.

Tentaremos algo diferente. Faremos com que os pequenos demorem mais soltando o ar para que percebam que a respiração tem que ver com a resistência dos pulmões e não apenas com expelir o ar. Em que consiste:

Vamos imaginar que estamos enchendo uma bexiga muito colorida, mas ela será a maior do mundo, então a criança precisa inspirar e expirar mais fundo do que nos exercícios anteriores.

- Lembrar que em todos os exercícios é preciso inspirar pelo nariz, e não pela boca: então, pedir à criança para colocar os dedos indicador e polegar na boca como se segurasse o bico da bexiga:
- Com a outra mão, ela deve segurar a parte da bexiga imaginária que irá inflar cada vez mais.
- Duração: aproximadamente um minuto. Fazer 10 repetições. Peça para seus pais o fotografarem fazendo a atividade e envie.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



DESENHO DE MEMÓRIA

ATIVIDADE: Feche os olhos. Neste momento, pense num lugar bonito onde você gostaria de estar e, por conta do coronavírus, não pode. Imagine-se neste local. Tente sentir o cheiro, tocar com as mãos. Agora, faça um desenho com o maior número de detalhes possíveis deste local. Tire uma foto e envie.