



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME

JOSÉ BONIFÁCIO

ATIVIDADE DE ARTES 4º ANO

PROFESSORA BRUNA GOIS

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

EXERCÍCIO: GATINHO

A POSIÇÃO É PARECIDA COM A DE UM GATO. EM QUE CONSISTE:

- A CRIANÇA DEVE COLOCAR-SE EM QUATRO APOIOS, COMO UM GATINHO.
- DEVE INSPIRAR PELO NARIZ DANDO ÊNFASE EM COMO O ABDÔMEN VAI INFLANDO ENQUANTO A COLUNA VERTEBRAL VAI DESCENDO UM POUCO.
- DEPOIS, TEM DE EXPIRAR PELA BOCA ENQUANTO AS COSTAS SE ELEVAM, DE FORMA PARECIDA COM A DE UM GATO ARREPIANDO.

DURAÇÃO: 5 MINUTOS APROXIMADAMENTE.

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.

EXERCÍCIO DE EXPRESSÃO VOCAL

EXERCÍCIO VOCAL: SOM DA MOTO

Faz o som da moto com os lábios (Br...) e com a língua (Tr...):

- Contínuo _____
- A subir ↗
- A descer ↘
- A subir e a descer ~~~~~



Som do gato “assustado” /f/

Inspira e faz o som do gato “assustado” enquanto tiveres ar.

Inspira e faz o som do gato assustado, dividindo o ar em 3 vezes .



Som do vento /v/

Inspira e faz o som do vento a soprar enquanto tiveres ar.

Inspira e faz o som do vento a soprar, dividindo o ar em ___ vezes .

