

ATIVIDADES FUNDAMENTAL I - ARTES

3º ANO - ARTES

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO - EXERCÍCIOS

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.

SEMANA 15 DE JUNHO

DESENHO DE MEMÓRIA

ATIVIDADE: FECHER OS OLHOS. NESTE MOMENTO, PENSE NUM LUGAR BONITO ONDE VOCÊ GOSTARIA DE ESTAR E, POR CONTA DO CORONAVÍRUS, NÃO PODE. IMAGINE-SE NESTE LOCAL. TENHA 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.