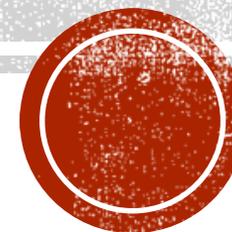


AULA DE DANÇA

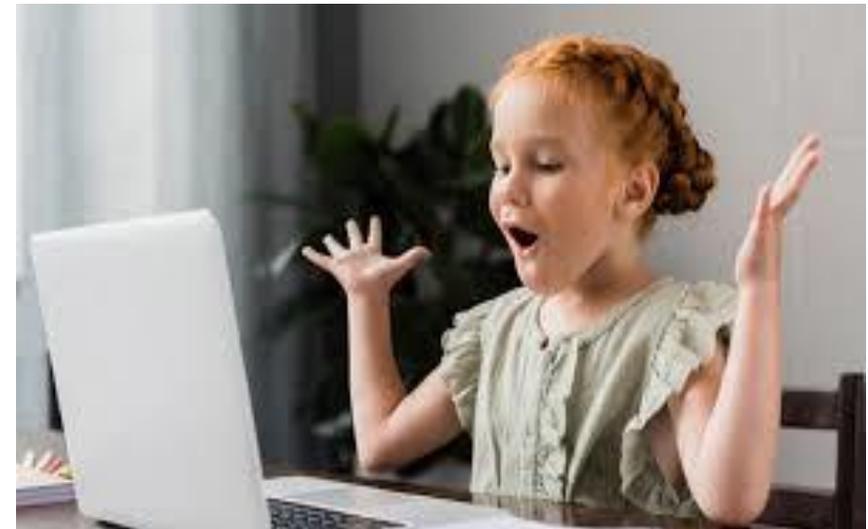
Educador: Francisco Henrich e Marcos Vinícius

Núcleo Ponta da Praia/Carmelita



OI PESSOAL!!!

- Estamos vivendo um momento diferente em nossas vidas, tendo que aprender coisas novas e se descobrindo novamente em nossas rotinas!
- Que tal aproveitarmos esse tempo para se envolver com a arte e descobrir possibilidades novas?



O QUE É A DANÇA?



- A dança é um conjunto de movimentos que fazemos com o corpo geralmente no ritmo da música.
- A dança vai além da expressão artística e corporal. Através dela, uma pessoa pode expressar como esta se sentindo no momento.



VAMOS DE DESAFIO!!!

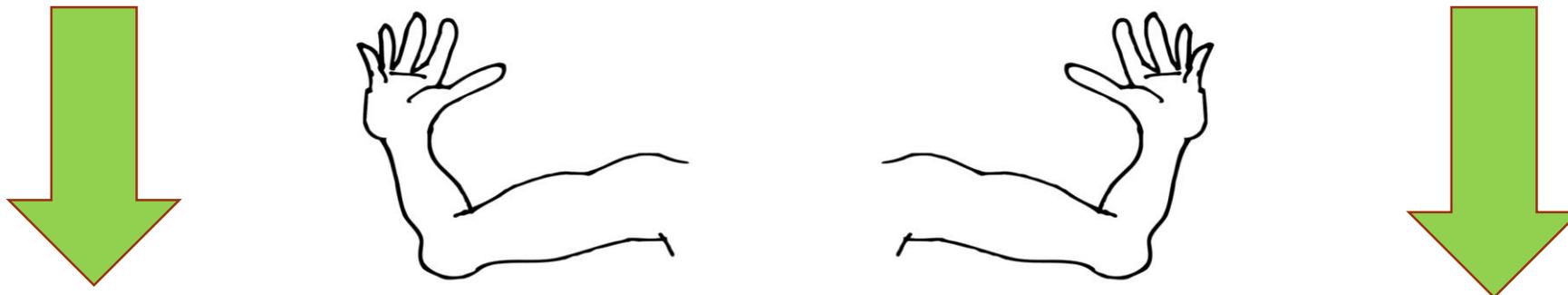
- Primeiro escolha uma música de sua preferência para um aquecimento.



- Crie uma movimentação usando as pernas 04 tempos/vezes para direita e depois faça a mesma movimentação 04 tempos/vezes para a esquerda.



- Depois usando os braços faça 08 tempos/vezes de movimentação abaixado.



- Depois suba e faça mais 08 tempos/vezes de movimento no alto, se possível no mais alto que conseguirem utilizando os braços e as pernas.



- Depois faça 02 movimentos para frente, 02 para traz, de um giro e termine com uma pose final.



VIU COMO É FÁCIL?

- Dica para música e movimentação:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=9RcN6uMnWkc>
 - (Sandy & Junior - Dig-Dig-Joy)
-
- Se necessário, peçam ajuda para alguém em sua casa, filme suas criações e se divirtam muito descobrindo a dança e suas possibilidades.
 - Mande seu vídeo para o e-mail: pontadapraianúcleo@gmail.com e nos mostre sua criatividade!



ATÉ A PRÓXIMA PESSOAL!!!

