

**NÚCLEO ESCOLA TOTAL:** CAIS MILTON TEXEIRA

**ANOS:** 1º AO 9º ANO      **OFICINA:** MÚSICA

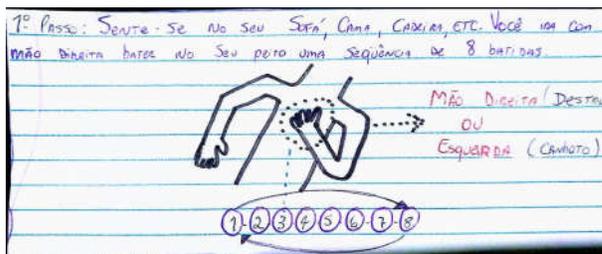
**EDUCADOR:** OTÁVIO

**PERÍODO:** 06 / 07 /2020 A 17 / 07 /2020

### BATERIA CORPORAL

**FINALIDADE:** EXERCITAR E IMPULSIONAR A COORDENAÇÃO MOTORA COM MOVIMENTOS ALTERNADOS.

1º PASSO: SENTAR NUMA REGIÃO PLANA, SEJA ELA, CAMA, CADEIRAS, SOFÁS, BANCOS E PUFES. COM A MÃO **DIREITA**, VOCÊ IRÁ BATER NO PEITO UMA SEQUÊNCIA DE 8 BATIDAS E SEMPRE RETORNAR AO **1** AO CHEGAR NO **8**

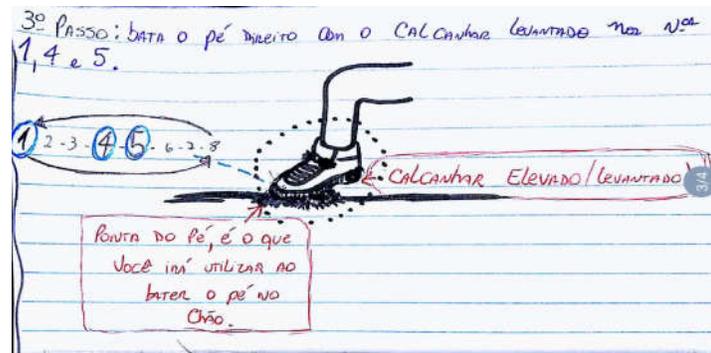


2º PASSO: COM SUA MÃO **ESQUERDA**, VOCÊ BATERÁ NA SUA PERNA (REGIÃO DA COXA), TODAS AS VEZES EM QUE CHEGAR NO



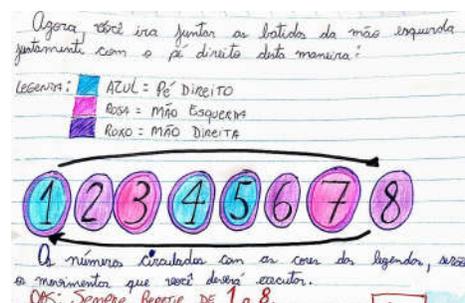
**3** E NO **7.**

3º PASSO: BATA O PÉ DIREITO COM O CALCANHAR ELEVADO (LEVANTADO), TOCANDO O CHÃO APENAS COM A PONTA DO PÉ



NO **1, 4 E 5.**

AGORA, JUNTE AS BATIDAS DA MÃO DIREITA COM AS DA MÃO ESQUERDA E DO PÉ DIREITO NUM RITMO BEM DEVAGAR NA QUAL A MÃO DIREITA BATERÁ DE **1** ATÉ O **8**, JUNTO COM O PÉ NO **1, 4 E 5** E JUNTO COM A MÃO ESQUERDA APENAS NO **3** E **7**.



BOA PRÁTICA E ATÉ MAIS!

ESCREVA PARA [caismiltonteixeira@gmail.com](mailto:caismiltonteixeira@gmail.com) E CONTE COMO FOI APRENDER A BATERIA CORPORAL.