

UME JOSÉ BONIFÁCIO

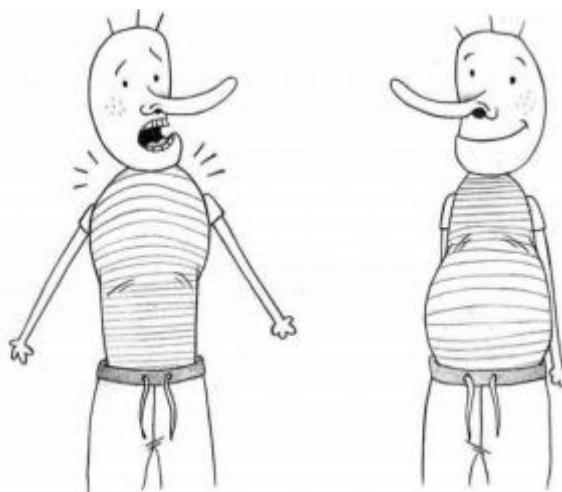
ATIVIDADE DE ARTE 1º ano

PROFESSORA: BRUNA GOIS SANTOS

PERÍODO DE: 03/07/2020 a 17/07/2020

ATIVIDADE I - RESPIRAÇÃO E CONCENTRAÇÃO

Como se deve respirar? Sempre de boca fechada, pelo nariz.
Imprima e pinte o desenho que parece mais correto.



ATIVIDADE II - RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Pegue seu bichinho de pelúcia favorito. Deite-se e coloque o brinquedo sobre sua barriga, na altura do estômago. Inspire todo o ar que puderem em três segundos e depois o solte. Dessa forma, veja seu bichinho favorito subir e descer ao ritmo de sua inspiração e expiração. Duração: 5 minutos aproximadamente. Fazer 10 repetições. Peça para seus pais o fotografarem fazendo a atividade e envie sua foto com um breve relatório de como foi para você realizar esse exercício. repita diariamente, até que a prática fique cada vez melhor.

ATIVIDADE III - DESENHO DE MEMÓRIA

ATIVIDADE: Feche os olhos. Neste momento, pense num lugar bonito onde você gostaria de estar e, por conta da corona vírus, não pode. Imagine-se neste local. Tente sentir o cheiro, tocar com as mãos. Imagine os detalhes se é um parque, praia. Agora, faça um desenho com o maior número de detalhes possíveis deste local. Tente sentir-se presente no local e captar a sensação de alegria e plenitude por estar nele. Tire uma foto e envie.