

UME: JOSÉ BONIFÁCIO

ATIVIDADE DE ARTES 2º ANO

PROFESSORA: BRUNA GOIS SANTOS

PERÍODO DE: 03/07/2020 a 17/07/2020

EXERCÍCIO DE EXPRESSÃO VOCAL

O som da serpente/S/

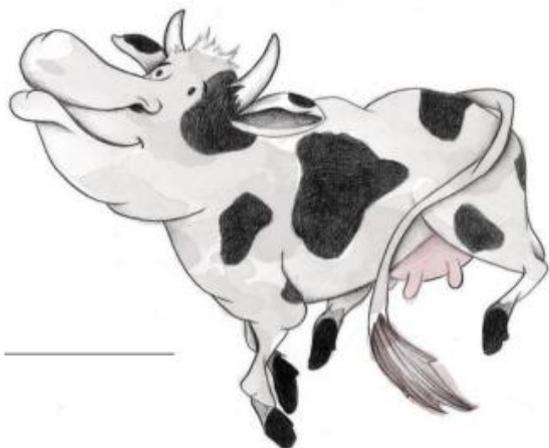


Inspire e faça o som da serpente enquanto você tiver ar.

Inspire e faça o som da serpente, dividindo o ar em 3 vezes.

O som da vaca

Faça o som da vaca /M/



Contínuo _____

Subir ↗

Descer ↘

Subir e descer



Peça para seus pais o fotografarem fazendo a atividade e envie.

Atividade 2 - Exercício de respiração técnica da serpente

Esse exercício vem do pranayama, uma das práticas centrais da ioga. Consiste em trabalhar a respiração. Mas, traduzindo para uma linguagem infantil, poderíamos simplesmente lhes perguntar por quanto tempo conseguem imitar uma cobra.

- E criança deve sentar-se em uma cadeira com as costas retas e as mãos na barriga.

- Depois, tem de inspirar pelo nariz durante aproximadamente quatro segundos para soltar o ar emitindo um som de cobra: "shhhhhh".

- Você pode pedir para mover a língua como uma serpente para tornar o exercício mais divertido.

Duração: 3 minutos aproximadamente.

Fazer 10 repetições. Peça para seus pais o fotografarem fazendo a atividade e envie.

Exercício 2. Tentaremos algo diferente.

Faremos com que os pequenos demorem mais soltando o ar para que percebam que a respiração tem que a ver com a resistência dos pulmões e não apenas com expelir o ar.

- 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 encher cada vez mais.

Duração: aproximadamente um minuto.

Fazer 10 repetições.

Peça para seus pais o fotografarem fazendo a atividade e envie.