

UME DEPUTADO RUBENS LARA

ANOS: 1° AO 5° **OFICINA:** DANÇA

EDUCADOR: MARCOS E HENRIQUE

PERÍODO: 03 / 08 /2020 A 14 / 08 /2020

DANÇA

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.



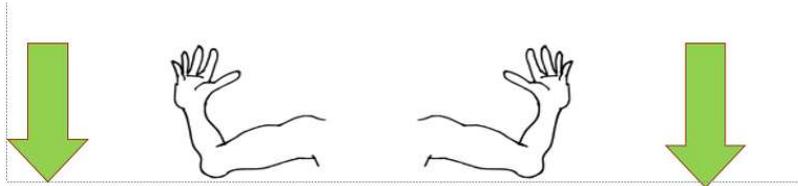
VAMOS DE DESAFIO!!!

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.

DICA PARA MÚSICA E MOVIMENTAÇÃO:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=9RCN6UMNWKC](https://www.youtube.com/watch?v=9RCN6UMNWKC)

(SANDY & JUNIOR - DIG-DIG-JOY)

ESCREVA PARA O EMAIL

vilacriativajornadaampliada@gmail.com E CONTE COMO FOI A SUA AULA DE DANÇA.