

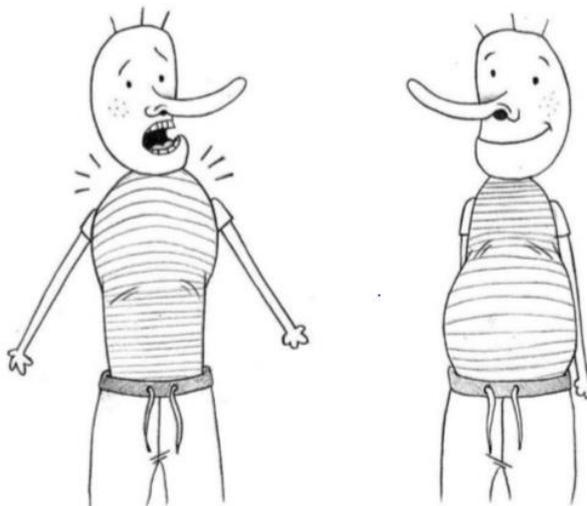
UME JOSÉ BONIFÁCIO

ATIVIDADE DE ARTES 2º ANO

PROFESSORA BRUNA GOIS

PERÍODO 05/06/2020

RESPIRAÇÃO E CONCENTRAÇÃO – TÉCNICAS



Exercício:

Pegue seu bichinho de pelúcia favorito

Deite-se e coloque o brinquedo sobre o estômago

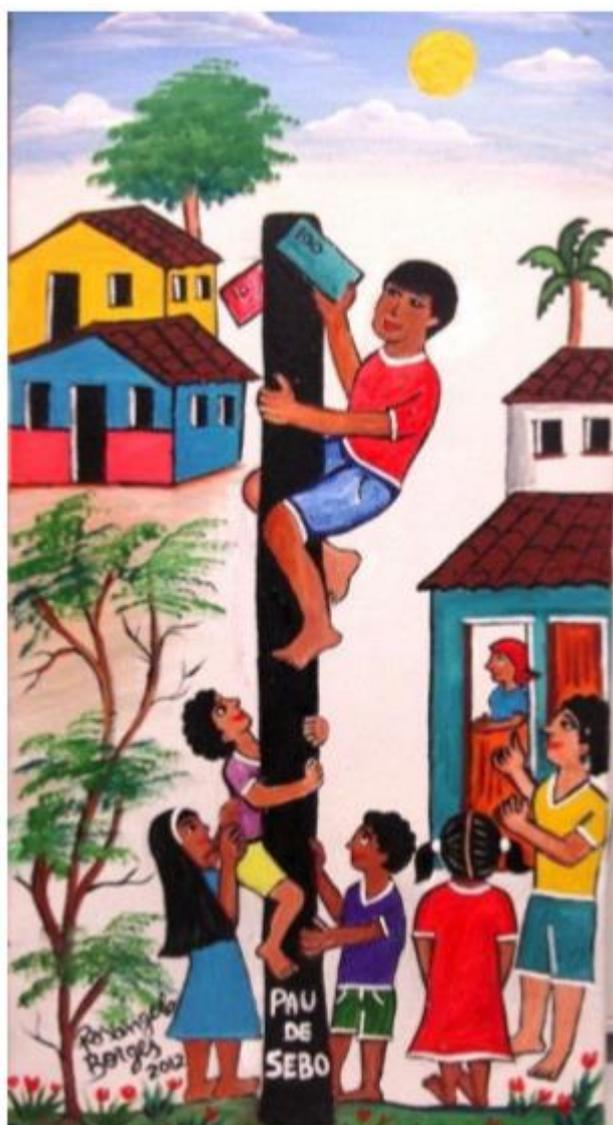
Inspire todo o ar que puderem em três segundos e depois o solte.

Dessa forma, você vai ver 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.

Releitura da obra

Observe a obra abaixo, chamada pau de sebo, de Rosângela Borges.



Faça uma releitura da mesma. Fotografe e envie.