

Aluno(a): \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Ano de escolaridade: \_\_\_\_\_ Professor(a): \_\_\_\_\_

## **SEMANA DE 01 A 05 DE MARÇO - 7º Ano**

### **EDUCAÇÃO FÍSICA**

#### **Atividades Rítmicas e expressivas**



#### **EXPRESSÃO CORPORAL**

Os benefícios que a expressão corporal propicia à criança são muitos, quando estimulados precocemente pelo professor. O movimento corporal é responsável pelo desenvolvimento físico e motor do ser humano e, conseqüentemente, pela autonomia da própria criança. A criança exposta a essas atividades estará apta a crescer bem mais desinibida e mais preparada para resolver conflitos relacionados ao seu meio social. Contudo, é importante que o educador seja consciente sobre os benefícios que a expressão corporal pode trazer para o desenvolvimento da criança e do



adolescente e esteja aberto a criar e a oferecer mais condições e atividades para que isso ocorra.

#### **Conceitos e procedimentos das atividades rítmicas e expressivas**

- Percepção dos limites corporais na vivência dos movimentos rítmicos e expressivos.
- Expressão corporal partindo de possibilidades individual e coletiva (explorando movimentos corporais, mímicas, representações de cenas do cotidiano, danças...).
- Percepção do ritmo pessoal e grupal (brinquedos cantados é uma ótima opção, danças circulares).
- Compreensão dos aspectos histórico-sociais das danças.
- Desenvolvimento da noção espaço/tempo vinculada ao estímulo musical.
- Vivências das danças folclóricas e regionais, compreendendo seus contextos de manifestação (carnaval, escola de samba e seus integrantes, frevo, capoeira, bumba-meu-boi etc.).
- Reconhecimento e apropriação dos princípios básicos para construção de desenhos coreográficos e coreografias simples.
- Vivência das manifestações das danças urbanas mais emergentes e compreensão do seu contexto originário.
- Vivência das danças populares regionais, nacionais e internacionais e compreensão do contexto sociocultural onde se desenvolvem.

#### **ATIVIDADES**

1- Para essa proposta de atividade você vai precisar da ajuda de um familiar. A atividade consiste em tentar imitar um animal qualquer, utilizando somente a expressão corporal, sem fazer nenhum ruído. A outra pessoa tem que adivinhar que animal você está imitando.

2- Para a atividade 2, você deverá acessar o link abaixo com um vídeo de uma atividade que dá para fazer com outras pessoas ou sozinho. É uma brincadeira que exige bastante ritmo.

<https://www.youtube.com/watch?v=8ncWKzKNcgc>

3- Agora você vai convidar uma pessoa para brincar. Você irá fazer movimentos de expressão corporal e a outra pessoa vai tentar fazer exatamente igual, como se fosse um espelho. Após alguns minutos, vocês irão trocar de funções.

Você deverá gravar um vídeo, executando as tarefas e enviar, no privado, para o seu professor.

# **Espero que gostem da aula!**