

Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago



Olá! Tudo bem?
A nossa atividade de hoje vai ser muito
mexida. Vamos dançar. 😊

Dança e Respiração

Prontos para uma atividade muito gira? Estamos muito parados em casa e não podemos esquecer que o nosso corpo precisa de mexer.

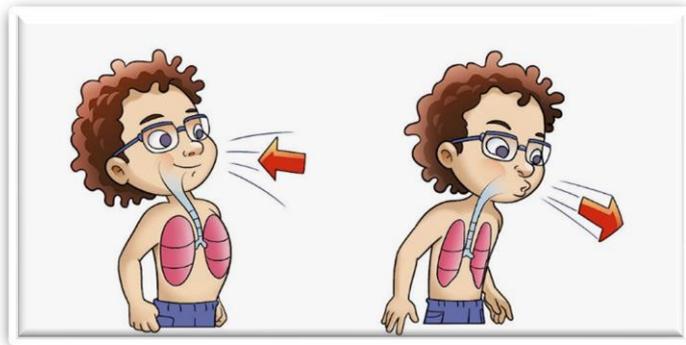
Materiais Necessários:

- Roupas desportivas e confortáveis;
- Um espaço largo (ex: sala)
- Computador ou telemóvel;
- Água para beber.

1º Passo:

Vamos sentar numa posição confortável.
Fecha os olhos e inspira pelo nariz e expira pela boca.

Faz comigo: inspiramos pelo nariz, aguentamos o ar e expulsamos pela boca.



2º Passo:

Agora que já fizeste este exercício de respiração, é altura de te levatares, tens de estar num sítio com muito espaço para que te possas mexer à vontade. **Pede ajuda a um adulto** se precisares de empurrar mesas ou sofás.

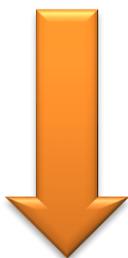
3º Passo:

Vamos começar a dançar?

Com a **ajuda de adulto**, vão até ao Youtube e copiam os links que eu irei dar.

Serão 3 músicas para dançar, saltares e divertires muito, e já agora **pede aos adultos para dançarem contigo**.

Links dos 3 vídeos de dança



[Links dos vídeos de dança, copiar e colar no Youtube:](#)

Vídeo 1:

Nome do Vídeo: AZUKITA ZUMBA KIDS

Link do Vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=JMfWq_KotzE

Vídeo 2:

Nome do vídeo: "Dance Monkey" Zumba Kids Choreography

Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw>

Vídeo 3:

Nome do vídeo: INNER KIDS BABY SHARK - TRAP REMIX

Link do Vídeo:

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

Estiveste muito bem 😊 aposto que estás cansado, é altura de ires beber um pouco de água, mas despacha-te, a nossa aula ainda não acabou.

4º Passo

Para acabar, vamos sentar numa posição confortável.

Fecha os olhos e inspira pelo nariz e expira pela boca.

Faz comigo: inspiramos pelo nariz,
aguentamos o ar e expulsamos pela boca.



Espero que tenhas gostado desta atividade de motricidade 😊

É tão bom dançar, saltar, ser livre, devemos sempre ser livres e dançar quando nos apetece.

Até á próxima aula!

Objetivos da atividade:

Ajuda a libertar energia;

Gera felicidade;

Ajuda a sincronizar os passos de dança, imitando o instrutor;

Ajuda a entender como respiramos.

Atividade elaborada por: Fernando Aldeano.