

Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago



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

Dança e Respiração II

Lembram-se que já dançamos e fizemos exercícios de respiração? Foi tão bom mas também foi muito fácil, hoje volto novamente com uma atividade de dança mas o nível vai aumentar e tu não poderás parar de dançar. Vamos nos divertir? 😊

Materiais Necessários:

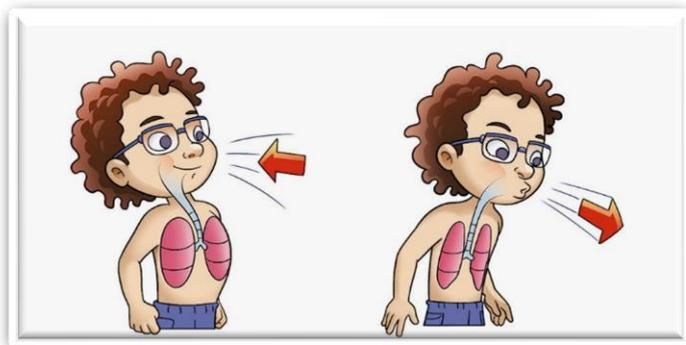
- Roupa desportiva e confortável;
- Um espaço largo (ex: sala)
- Computador ou telemóvel;
- Água para beber.

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.

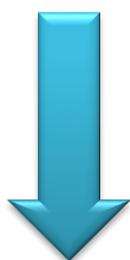
3º Passo:

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 5 vídeos de dança



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

Vídeo 1:

Nome do Vídeo: ZUMBA KIDS - Electronic Song - Minions

Link do Vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

Vídeo 2:

Nome do vídeo: Zumba Kids

Link do vídeo:

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

Vídeo 3:

Nome do vídeo: Zumba Kids (easy dance) - I like to move it

Link do Vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

Vídeo 4:

Nome do vídeo: Kid's Zumba- Let it go 2

Link do Vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=vbMLGp4kbzo>

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.



Qual a atividade de Dança e Respiração que achaste mais difícil? O importante é mexeres de maneira divertida, dançar é fazer exercício com mais alegria.

Até à 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.
