

## **Atividade – Balé Clássico e Dança**

Hoje nossa atividade será bem divertida! Vamos lembrar das brincadeiras feitas em sala de aula? Utilizamos algumas para poder despertar nossos sentidos, coordenação motora, ritmo, entre outros. Vamos fazer algumas hoje? Então chama todo mundo que está em casa com você para participar!

### **1. Para aquecer:**

Num espaço um pouquinho maior aí da sua casa, se necessário, arraste os móveis. Pegue seu som e coloque duas músicas bem divertidas, alegres e alto astral. Solte sua imaginação, dance como quiser, mas se movimentando bastante. Entre no clima das músicas escolhidas.

### **2. Dança da bexiga/fruta/bola:**

Primeiro você vai precisar de uma bexiga cheia, uma fruta ou uma bola não muito grande, aquilo que tiver fácil na sua casa ou onde estiver. Pegue seu som e coloque músicas que sejam do seu gosto.

Junto com outra pessoa, vocês devem equilibrar esse item entre algumas partes dos corpos: primeiro entre as mãos direita de cada um, depois com a esquerda. Pra ficar um pouco mais difícil, coloquem entre as barrigas e por último, entre as testas. Cada parte que o item for colocado, vocês devem tentar dançar o máximo de tempo que conseguirem, sem deixar o item cair. Faça competição entre duplas para ficar mais divertido.

### **3. Seguindo a batida:**

Agora vamos nos concentrar na percepção auditiva, coordenação motora e ritmo. O objetivo é dançar e fazer movimentos seguindo a batida e a velocidade da música. Comece apenas com palmas no ritmo da música, depois batendo os pés, os dois juntos, e então dance e faça os movimentos com o corpo todo. Coloque músicas com batidas fortes, que sejam bem marcantes. Observe como a velocidade aumenta ou diminui. Coloque alguém responsável no som para te ajudar aumentando e diminuindo o som para que você faça movimentos de acordo com a intensidade da música, caso estiver alta, movimentos mais fortes e maiores, quando estiver mais baixa, movimentos mais suaves e menores, e

também trocando as músicas, colocando músicos com ritmos diferentes, lentas, rápidas, animadas, mais calmas...

Trabalhe sua audição.

Aproveite bastante, dance muito e curta com a família toda! Um beijo grande!

Professora Fernanda Marques