



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 9 e 10



SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

1ª e 2ª séries do Ensino Fundamental - EJA



MÚSICA E MOVIMENTO



A UTILIZAÇÃO DE MÚSICA NAS ATIVIDADES FÍSICAS SURTIU HÁ MUITO TEMPO COM O OBJETIVO DE AUXILIAR NA EDUCAÇÃO DO RITMO CORPORAL.

TUDO MOVIMENTO E TODA MÚSICA POSSUEM RITMOS PRÓPRIOS. AS PESSOAS POSSUEM RITMOS DIFERENTES PARA ANDAR, CORRER OU FALAR. AS MÚSICAS DEVEM INSPIRAR OS MOVIMENTOS CORPORAIS, POR ISSO, É IMPORTANTE ESCOLHER UMA MÚSICA ADEQUADA PARA CADA OCASIÃO.

Texto adaptado do Livro Práticas Corporais e a organização do conhecimento: ginástica, dança e atividades circenses. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/126798>

1) DE ACORDO COM O TEXTO, ASSINALE A ALTERNATIVA CORRETA.

- (A) O RITMO É ALGO QUE EXISTE APENAS NA MÚSICA.
- (B) TODO MOVIMENTO CORPORAL E TODA MÚSICA POSSUEM RITMOS PRÓPRIOS.
- (C) A MÚSICA INSERIDA NA ATIVIDADE FÍSICA SURTIU HÁ POUCOS ANOS.

2) FORA OS EXEMPLOS CITADOS NO TEXTO, EM QUE OUTRAS SITUAÇÕES DO DIA A DIA VOCÊ PERCEBE A PRESENÇA DO RITMO?



QUE TAL UM DESAFIO?

O DESAFIO CONSISTE EM FAZER SEQUÊNCIAS DE 7 MOVIMENTOS.

A **PRIMEIRA SEQUÊNCIA** É FEITA SOMENTE COM MÃOS POSICIONADAS NA MESA.
 NA **SEGUNDA SEQUÊNCIA**, VOCÊ ADICIONA AS PALMAS.
 NA **TERCEIRA SEQUÊNCIA**, ADICIONA OS ESTALOS.
 NA **QUARTA SEQUÊNCIA**, ADICIONA A CRUZADA DAS MÃOS.
 ENTRE UMA SEQUÊNCIA E OUTRA EXISTE SEMPRE UMA PAUSA.

É IMPORTANTE QUE VOCÊ MANTENHA O MESMO RITMO EM TODAS AS SEQUÊNCIAS, MESMO QUE SEJA COM MOVIMENTOS DIFERENTES. Saiba mais em <https://www.youtube.com/watch?v=kdZdhnyO9gc>

							
Mesa	Mesa	Mesa	Mesa	Mesa	Mesa	Mesa	Pausa
							
Mesa	Palma	Mesa	Palma	Mesa	Palma	Mesa	Pausa
							
Mesa	Palma	Estalo	Mesa	Palma	Estalo	Mesa	Pausa
							
Mesa	Cruza	Mesa	Palma	Estalo	Palma	Mesa	Pausa