



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

3ª e 4ª séries do Ensino Fundamental - EJA

MÚSICA E MOVIMENTO



A utilização de música nas atividades físicas surgiu há muito tempo com o objetivo de auxiliar na educação do ritmo corporal.

Todo 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 e corrija as afirmações falsas.

- (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 surgiu 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 batidas na mesa.

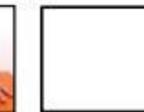
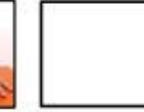
Na **segunda sequência**, você adicionará palma.

Na **terceira sequência**, estalo.

Na **quarta sequência**, você adicionará mesa com as mãos cruzadas.

Entre uma sequência e outra haverá uma **pausa**.

É importante que você mantenha o mesmo **RITMO** em todas as sequências, mesmo com movimentos diferentes. <https://youtu.be/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