



SEMANAS 17 e 18

SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

3º ao 5º ano do Ensino Fundamental

DANÇAS



DANÇA E DEFICIÊNCIA



Existem **vários tipos de danças**, com variados ritmos. Diferentes povos, como os indígenas, africanos e asiáticos, possuem estilos próprios de dançar. Mas será que entre os diversos estilos **existe a possibilidade de dançar sentado ou mesmo deitado**? É claro que sim.

Você já percebeu a presença de pessoas com deficiência na comunidade em atividades ou festivais de dança? Eles estão presentes?

Nessa atividade, você deve explorar o espaço ao redor do seu corpo, **compreendendo** um pouco sobre **as dificuldades e criando possibilidades de movimentos** voltados para a **deficiência**.



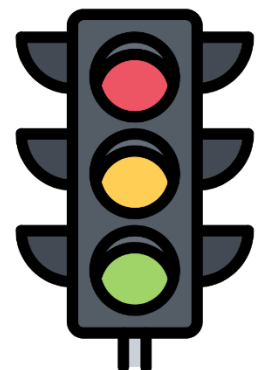
MEXA-SE!

Para essas atividades, sugere-se a utilização de músicas.

1. Individualmente, **deitado** no chão ou colchão, preferencialmente **ao som de uma música suave**, você deve **espreguiçar-se, esticar seu corpo, girar, sentir a textura do chão/colchão** utilizando as mãos e todo o corpo. Realize movimentos próximos e afastados do corpo, trabalhando com limite de movimento no espaço.

2. **Jogo do Semáforo**: Para essa atividade, você **deve evitar de mexer as pernas**. Uma outra pessoa deve indicar as cores do semáforo, utilizando círculos nas cores verde, vermelha e amarela ou apenas falando a cor. Sempre que seu parceiro na atividade indicar a cor **verde**, você deve **rolar pelo chão**. Na cor **vermelha** deve procurar manter-se em **posições de equilíbrio**. Já na cor **amarela** deve **rastejar**.

Durante a atividade, explore diferentes direções (frente, trás, direita e esquerda), trajetórias (retas, curvas) e posição do corpo



(barriga para baixo e barriga para cima). Se possível, utilize músicas variadas e procure se movimentar ao som de cada música.

3. Procure dançar uma música de sua preferência sem usar as pernas e pés.



PENSE E RESPONDA!

1. Você realizou as atividades propostas?

() Sim () Não

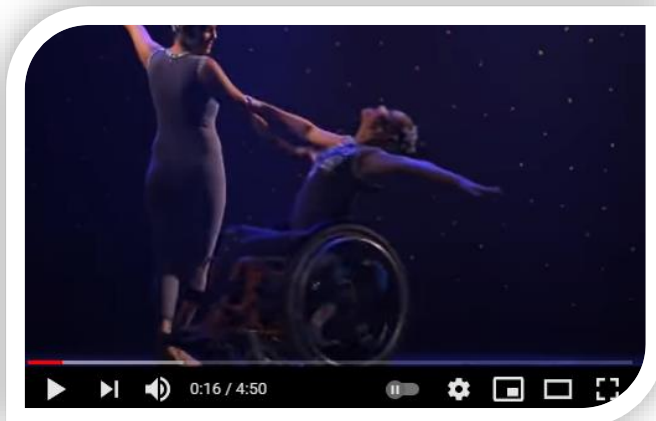
2. É possível dançar sentado ou deitado?

() Sim () Não

3. Caso tenha realizado as atividades conte como foi dançar sem utilizar as pernas e pés. Caso não tenha realizado explique o motivo.



FAÇA MAIS!



Opcionalmente, com a ajuda de um adulto, acesse o vídeo no link para ver uma apresentação de dança sobre cadeira de rodas:

<https://youtu.be/-vPKLU8vWUw>

Referência: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C. (Org.); OLIVEIRA, A. A. B. (Orgs.). Práticas Corporais e a organização do conhecimento: Ginástica, dança e atividades circenses. 1. ed. Maringá: Eduem, 2014. v. 3. 160 p.

“Lutar pelos direitos dos deficientes é uma forma de superar as nossas próprias deficiências.”

John F. Kennedy