



# **ESCOLA SEM MUROS** em casa também se aprende **DANÇA**

**ENSINO FUNDAMENTAL – ETAPA III**  
**alunos de 12 a 15 anos**

**INTEGRAL**





ATIVIDADE DO DIA:

# Dança do Equilíbrio



**EDUCADOR:** Isabella Menezes Pedroso

**UNIDADE ESCOLAR:** EMEF Professor Walter Thaumaturgo

**SUPERVISOR PEDAGÓGICO:** Thayna Jasmini Walter

**Esta atividade foi preparada pelo educador, com apoio, orientação e revisão da equipe de Coordenação do Programa de Ensino Integral.**

# ATIVIDADE DO DIA: Dançando e Equilibrando

**Essa atividade tem como objetivo estimular a criatividade, trabalhar a coordenação motora, ritmo e o equilíbrio dos participantes.**



# ATIVIDADE DO DIA: Dançando e Equilibrando

❖ Iremos precisar de:  
Um objeto para equilibrar.

Dica: caderno ou livro.



# Dançando e Equilibrando

- ❖ Os participantes deverão equilibrar um livro ou um caderno na cabeça, e dançar ao mesmo tempo.
- ❖ Podem começar mexendo os braços e depois as pernas, até que todo corpo esteja em movimento.



**Chame todos que moram na sua casa para participar e ficar ainda mais divertido!**

# Dançando e Equilibrando



❖ Terão que dançar improvisando movimentações, equilibrando o objeto na cabeça e fazendo seus movimentos de acordo com a intensidade e o ritmo da música, usando todos os planos da dança:

- \* Plano alto;
- \* Plano médio;
- \* Plano baixo.

Lembre-se: Não pode deixar o objeto cair da cabeça!!!



# ESCOLA SEM MUROS

A Secretaria de Educação ainda promove outras atividades para serem feitas em casa, com apoio e participação da família por meio da página Escola Sem Muros.

[taubate.sp.gov.br/escolasemmuros](http://taubate.sp.gov.br/escolasemmuros)

