Escola Municipal de Educação Básica Alfredo Gomes.



Diretora: Ivania Nora

Assessora Técnica Pedagógica: Simone Carl

Assessora Técnica Administrativa: Tania Nunes

Turma: 5º ano

**Professora: Ana Andréia Bortese Silvestri**

(Não precisa copiar o texto, somente ler com atenção e fazer a atividade prática)

**Atividade de Artes: Dança**

Você sabia que a **dança** aumenta a frequência cardíaca, estimula a circulação do sangue, **melhora a capacidade respiratória** e queima muitas calorias. Você sentirá até que seu fôlego aumentou! Dá elasticidade e melhora a postura ao caminhar.

Ela pode ser praticada como um exercício físico, como uma atividade de integração social ou como uma atividade de lazer.

Os movimentos realizados no decorrer de uma dança trazem uma série de efeitos benéficos para o cérebro. As mudanças de movimento que ocorrem na atividade impactam positivamente o hipocampo, que é a área do cérebro que armazena as memórias, e ainda ajudam a aprimorar o equilíbrio.

Decorar coreografias ou a simples sequência de passos e movimentos, além de trabalhar a memória, desenvolve a concentração, autoestima e sensação de bem-estar

**Atividade prática: Vamos montar a coreografia de uma dança?**

Escolher uma das músicas abaixo e realizar uma coreografia de dança.

O registro da atividade deve ser feito através de um vídeo, o qual deve ser enviado para a profe pelo WhatsApp.

Opção 01: Larissa Manoela - Tô Nem Ai

<https://www.youtube.com/watch?v=4gDratxVpck>

Opção 02: Any Gabrielly - Saber Quem Sou (De "Moana")

<https://www.youtube.com/watch?v=mUVUmG9vOFw>

Opção 03 - The Gummy Bear Song - Long English Version

<https://www.youtube.com/watch?v=astISOttCQ0>

FAÇAM SUAS ATIVIDADES COM CARINHO!! ESTOU COM SAUDADES!

 NÃO ESQUEÇAM DE ENVIAR O REGISTRO PARA A PROFESSORA

**WHATSAPP 991673815**.