

PLANO DE AULA

MÊS: Julho

PROFESSOR: Lorena de Oliveira Murata

OFICINA: Dança

TURMAS: 1, 2, 3

TEMAS:

MÍMICA

PASSAGEM DE COREOGRAFIAS JÁ DECORADAS

RODA DE CONVERSA

CAMINHADA LÚDICA

RELAXAMENTO (VOLTA À CALMA)

OBJETIVO GERAL:

Apresentar e ensinar a prática de dança com o objetivo principal de incentivar a prática de exercícios, melhora da coordenação motora, trabalhar o processo de criatividade em cada um, assim utilizando este meio da dança para conseguir alcançar uma melhoria na qualidade de vida físico-mental destes alunos.

MÍMICA: Através da mímica trabalhamos diversos elementos psicomotores, tais como: o esquema corporal, a imagem corporal, o tônus, a motricidade ampla, a organização espaço-temporal, o ritmo, a lateralidade e o equilíbrio. A mímica nos dá a oportunidade de sermos criativos sem falar.

PASSAGEM DE COREOGRAFIAS JÁ DECORADAS: A passagem contínua das coreografias que os alunos já dançaram tem o objetivo de sempre deixar fresco na memória o maior número possível de apresentações.

RODA DE CONVERSA: Tem o objetivo da troca de ideias entre os alunos e o professor, para além do conhecimento da vivência de cada um, conseguir uma relação de vínculo professor-aluno.

CAMINHADA LÚDICA: O objetivo da caminhada é colocar em prática o aquecimento de uma forma mais dinâmica, promovendo a valorização para com os espaços do nosso Projeto para estes fins.

RELAXAMENTO (VOLTA À CALMA): Os exercícios de relaxamento infantil desenvolvem a noção corporal, assim como proporcionam momentos importantes de descontração. Os exercícios de relaxamento infantil foram desenvolvidos para que, de forma calma e serena, a criança possa ir relaxando, sentindo-se menos inquieta e estressada.

DESENVOLVIMENTO:

Das atividades de dança aplicadas durante o mês de julho, na semana anterior às férias, foi executada a brincadeira “Mímica”, onde instalei um aplicativo no meu celular chamado “InterAção” para que além de aguçar a criatividade de cada um, despertasse o interesse pela dinâmica de um instrumento diferente. Formei 2 equipes e assim competiam por mais pontos quando acertavam a mímica do parceiro. Outra atividade antes das férias foi a passagem das coreografias já decoradas, onde primeiro passava passo a passo de uma forma mais geral sem música e logo após a passagem da mesma na música apenas com os alunos fazendo. Após a colônia, formei uma “Roda de Conversa” onde conversamos sobre tudo que fizeram nas férias, os passeios que fizeram, os filmes que assistiram, os parentes que visitaram, as viagens que fizeram, os lugares novos que conheceram, as atividades da rotina em casa no qual estavam executando, enfim, um bate papo muito rico em informações onde além de saber mais sobre cada um ainda consegui aumentar os laços entre professor-aluno. Outra atividade após as férias foi a “Caminhada Lúdica”, que utilizei para voltarmos a um ritmo de exercício que ficaram desacostumados a fazer nesse tempo em casa. Caminhamos pelo espaço inteiro do Clube AABB, onde é nosso núcleo, conversando e observando tudo a nossa volta. Ao fim de toda aula foi passado um “Relaxamento” acompanhado de uma música tranquila para conseguir a volta à calma de cada um, intercalando movimentos leves com controle da respiração.

FEEDBACK DA AULA:

- **TURMA 1:** Essa turma ainda sente um pouco de dificuldade quanto a criatividade de movimentos, mas com o passar das aulas já se nota o desenvolvimento nesse aspecto. São alunos com bastante energia e gostam de dinâmicas mais lúdicas, tudo que é diferente chama

a atenção deles. No geral conseguiram concluir todas as atividades passadas, cada um com seu jeito.

- **TURMA 2:** É uma turma que apresenta grande interesse nas aulas, se empenham bastante e conseguem ter um resultado muito bom, porém também perdem a atenção muito fácil no que estão fazendo, que faz com que haja muitas interrupções nas aulas para explicar novamente.
- **TURMA 3:** É uma turma que tem um grande arsenal criativo de movimentações, por ter mais acesso à internet e ter um interesse maior em aprender o novo. O desenvolvimento das atividades é bem mais rápido pois conseguem entender a maioria das mesmas de primeira.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.educlub.com.br/jogo-de-mimica-e-expressao-corporal/?amp>

<https://jornadaedu.com.br/praticas-pedagogicas/roda-de-conversa/>

<https://www.jaiujitsu.com.br/blog/relaxar/>

http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2011/educacaofisica/artigo/a_influencia_volta_calma.pdf