

# **ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



## **2º BIMESTRE**

### **Dança / Corpo, Movimento e Saúde**

## **5º ANO**

# DANÇA DO DRAGÃO



**Materiais:** tambores, tecido TNT, caixas de papelão, bastões ou bambolês, tintas guache, pincéis, barbante e cola.

Outros materiais são opcionais, como tampinhas de garrafa, papel crepom e EVA.

Na dança, o dragão persegue uma bola (pérola), simulando que está brincando com ela. O participante que a conduz dirige todo o grupo e orienta o movimento da cabeça do dragão, que se reflete nos movimentos de todo o corpo até a cauda. A vivência dessa prática é interessante, pois, além dos aspectos culturais nela contidos, há a possibilidade de as crianças se identificarem com atividades diversas, porque, para a execução da dança, será necessário: confeccionar o dragão; planejar quais movimentos serão executados; escolher quem irá conduzir a bola; quem estará na cabeça; quem ficará com o movimento do corpo; quem ficará na cauda; e quem tocará o tambor.

# DANÇA DO DRAGÃO



<https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/16462183-danca-do-dragao-no-conceito-de-festival-chines>

<https://www.youtube.com/watch?v=cuhFPLW3ZMs>

# TROIKA



**Material:** equipamento de áudio.

Organize a turma em trios e ao som de música típica da troika, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RYcMkhX7b-U>, possibilitando que sintam e experimentem ritmo, gestos e deslocamentos livres no espaço.

Posteriormente, apresente-lhes alguns passos dessa dança típica russa.

De acordo com o repertório de outras experimentações que as crianças já vivenciaram, conversem sobre as possibilidades de acrescentar outros movimentos, possibilitando que ajustem novos elementos ao ritmo e ao espaço de dança, como o movimento de tesoura do frevo e/ou seus saltitos com chutes à frente.

# TROIKA



<https://br.freepik.com/vetores-premium/ilustracao-plana-de-traje-folclorico-russo-homem-e-mulher>

<https://www.youtube.com/watch?v=qg-YL0X7YhA>

# HÓQUEI SOBRE A GRAMA



Nos esportes de rebatida, a bola bate e volta para o adversário, como o voleibol, vôlei de praia, vôlei sentado; tênis de mesa e tênis; hóquei sobre grama; golfe; goalball e badminton. Vôlei, tênis e golfe são mais comuns, mas você já viu uma partida de hóquei sobre grama?



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

# HÓQUEI SOBRE A GRAMA



[https://www.youtube.com/watch?v=Z\\_I\\_FPo2ZdY](https://www.youtube.com/watch?v=Z_I_FPo2ZdY)