

PLANO DE AULA

MÊS: Setembro

PROFESSOR: Lorena de Oliveira Murata

OFICINA: Dança

TURMAS: 1, 2, 3

TEMAS:

ALONGAMENTO

EXERCÍCIOS DE RITMO E COORDENAÇÃO

MONTAGEM E ENSAIO DE COREOGRAFIA COM ESTILO STREET DANCE

RODA DE CONVERSA SETEMBRO AMARELO

COREOGRAFIA E APRESENTAÇÃO SETEMBRO AMARELO

MONTAGEM E ENSAIO DE COREOGRAFIA PARA O DIA DAS CRIANÇAS

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.

ALONGAMENTO: O alongamento muscular é de suma importância para manutenção da qualidade de vida, melhora da aptidão física e promoção de saúde. Trata-se de um tipo de exercício físico que tem como objetivo dar mais agilidade, elasticidade e um aumento na amplitude do movimento muscular. Também é utilizado como um tipo de movimento que pode ajudar na prevenção de lesões, especialmente durante o exercício físico, que requer um elevado nível de amplitude de movimento.

EXERCÍCIOS DE RITMO E COORDENAÇÃO: Têm o objetivo de realizar os movimentos da dança com mais exatidão, dando qualidade ao movimento e fazendo a manutenção da saúde ao longo da vida.

COREOGRAFIA STREET DANCE: Tem o objetivo de apresentar aos alunos novos estilos de dança e enriquecer sua aprendizagem cultural e arsenal de movimentações pois o Street Dance é uma mistura de ritmos que mescla movimentos coordenados, detalhados, rápidos, simétricos, coreografados e harmoniosos, é uma dança que se inspira na vida urbana, nas ruas – assim como leva o seu nome – mas, assim como outros estilos, é uma forma de se comunicar através da arte, na qual leva características de uma cultura própria.

RODA DE CONVERSA E APRESENTAÇÃO SETEMBRO AMARELO: A dança é um meio que pode ajudar a fortalecer o Setembro Amarelo, pois a expressão artística através do corpo traz diversos benefícios para nossa saúde física e mental por meio da liberação de hormônios que dão a sensação de felicidade. O Setembro Amarelo é uma campanha de prevenção ao suicídio que ocorre durante todo o mês e não podemos deixar de falar sobre isso no mundo da dança.

COREOGRAFIA DIA DAS CRIANÇAS: Tem o objetivo de resgatar valores culturais da identidade brasileira utilizando uma coreografia para que consiga o mesmo. A criança/adolescente além de se beneficiar com desenvolvimento da coordenação motora, ritmo e agilidade, se diverte e volta a se reconhecer como criança, já que nos dias atuais existe muita inversão de valores, onde estão pulando etapas da infância, por isso é necessário colocar em evidência a importância da comemoração desta data.

DESENVOLVIMENTO:

Das atividades de dança aplicadas durante o mês de setembro, o alongamento foi passado no início de cada aula, para que haja consistência na flexibilidade dos alunos a cada dia e que consigam aumentar a amplitude de movimentos cada vez mais. Para os exercícios de coordenação motora e ritmo foram passados passos coreográficos de fácil, intermédio e difícil execução, dependendo da turma em questão, assim me ajudando ao passar coreografias onde eles pegam com mais facilidade e boa execução de movimentos. Ao início do mês foi montada uma coreografia de Street dance, onde com ajuda dos alunos fizemos passo a passo de uma estrutura um pouco diferente do que estão acostumados para enriquecer seu arsenal cultural. O street dance ou dança de rua, engloba vários tipos de dança e teve bastante influência para

os negros americanos. Ele é um meio de vida utilizado pelos seus participantes que através da dança, música e do grafite, denunciam várias das desigualdades sociais e preconceitos no mundo. É um estilo de dança onde se identificaram e se divertiram bastante. Um tema muito importante trabalhado neste mês foi o “Setembro Amarelo” que coloca em questão o combate ao suicídio. Como no projeto temos crianças e adolescentes que muitas das vezes passam por coisas indesejáveis temos que evitar pensamentos ruins e protege-las de forma a se sentirem seguras com essa prevenção. Assim, utilizei de uma roda de conversa e uma coreografia para a conscientização do tema trabalhado uma vez que, devido à liberação de endorfina, dopamina e serotonina, hormônios que dão a sensação de prazer e felicidade, a dança pode auxiliar a combater a depressão e o estresse. Além disso, traz outras vantagens para a nossa saúde mental como: o desenvolvimento da autoconfiança, diminuição da ansiedade e o estímulo da memória. Ao fim do mês começamos a coreografia do dia das crianças, onde escolhi a música “Aquarela” do compositor “Toquinho” que na época virou uma espécie de hino não oficial da infância. A música retrata a capacidade que só a criança tem de fazer qualquer coisa se tornar brinquedo: numa folha qualquer, sem nada de especial, a imaginação começa a fluir. A música descreve os traços que começam sem rumo e aos poucos vão ganhando forma. Na mente da criança, o desenho ganha vida e a imaginação voa. É através dela que se atravessa fronteiras e se conhece o mundo sem sair do lugar. Dessa forma, colocando em evidência a infância na sua forma mais pura, e utilizando da dança para trazer de volta esses valores culturais para que cada criança usufrua da sua infância corretamente e de uma forma lúdica e divertida.

FEEDBACK DA AULA:

Turma 1: Ao longo das aulas de dança com exercícios de ritmo e coordenação motora, se vê uma melhora no desenvolvimento em geral de cada aluno. A turma da manhã é bem avançada, tem uma pequena dificuldade, mas conseguem entender a maioria dos movimentos passados, claro que movimentos mais fáceis para esta idade. Porém, a turma da tarde nota-se uma grande dificuldade não só ao entender os movimentos como para compreender o que é falado, mesmo falando várias vezes a mesma coisa.

Turma 2: Esta turma em específico tem uma grande afinidade com a oficina de dança, com o passar das aulas e aplicando os exercícios de flexibilidade, ritmo e coordenação é notado uma evolução constante em todos os aspectos, tanto manhã, quanto tarde, até as crianças que tinham mais dificuldade já conseguem acompanhar, do seu jeito.

Turma 3: No período da manhã os alunos por serem um pouco mais velhos não se interessam em fazer a oficina com responsabilidade e dedicação, são poucos os que participam de tudo. Já a turma da tarde é o oposto, fazem tudo que é proposto, desde coreografias infantis até danças mais elaboradas, se dedicam, e participam de todas as apresentações. No quesito desenvolvimento, as duas turmas tem habilidades de agilidade, ritmo e coordenação motora bem apurados, e com os exercícios passados estão em constante evolução.

BIBLIOGRAFIA

[Setembro Amarelo: Dança pode auxiliar no tratamento da depressão \(blogtvwebsertao.com.br\)](http://blogtvwebsertao.com.br)

[Setembro Amarelo: o que é, importância e objetivos - Brasil Escola \(uol.com.br\)](http://uol.com.br)

[O que é Coordenação? Exercícios de Equilíbrio e Coordenação - Revista Fitness \(fitnessdergisi.com\)](http://fitnessdergisi.com)

[20 Exercícios de Alongamento Fáceis Para o Corpo Todo - MundoBoaForma](http://MundoBoaForma)

[A importância da DANÇA na vida das crianças \(oficinadearteiros.com.br\)](http://oficinadearteiros.com.br)

[A Cultura do streetdance – Conexão Escola SME \(goiania.go.gov.br\)](http://goiania.go.gov.br)