



BLOCO N.º 41

ANO(S) 1.º Ciclo

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO ARTÍSTICA - TEATRO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- Distinguir, pela experimentação e pela reflexão, jogo dramático, improvisação e representação.
- Desenvolver a consciencialização e o domínio físico e vocal.
- Utilizar a linguagem corporal e vocal para expressar sentimentos e ideias.
- Explorar as possibilidades motoras e expressivas do corpo em diferentes atividades (de movimento livre ou orientado, criação de personagens, etc.).

Título/Tema do Bloco

Lençol - Possibilidades expressivas

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Aquecimento:

Repetir a canção do bloco

2. Criar adereços

Escolhe um lençol, uma manta ou uma toalha. O que for mais fácil aí em casa. Pode até ser um cachecol. Explorar criativamente essa peça. Como chapéu, como pulseira, como pessoa (fantasma), como telefone, entre outros. Os adereços completam os personagens!

3. Relaxamento:

Vamos escutar o nosso corpo.

Vamos então sentar-nos no chão, peçam uma mantinha ou um colchão de campismo ou de ioga. Ou se não estiver frio no vosso chão podem sentar-se mesmo no chão. Braços ao pousados no corpo e vamos respirar pela barriga:

- Concentrar na respiração, para estabilizar o ritmo cardíaco;
- Inspirar e expirar profundamente (várias vezes);
- Imaginar e visualizar uma cor;
- Visualizar a cor a pintar o corpo:
- De cima para baixo;
- Da cabeça até aos pés passando por todo o corpo.

Agora todo o corpo está colorido e esta cor vai encher-te de energia e tranquilidade para desfrutares mais um dia na vida!