

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 18

ANO(S) 1.º Ciclo

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO ARTÍSTICA - TEATRO

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- Reconhecer diferentes formas de usar objetos teatrais e não teatrais.
- Explorar as possibilidades motoras e expressivas do corpo em diferentes atividades (de movimento livre ou orientado, criação de personagens, etc.).
- Desenvolver as possibilidades expressivas dos objetos e dos instrumentos naturais do indivíduo

Título/Tema do Bloco

Objetos animados

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. **Aquecimento: Repetir a canção de roda aprendida no bloco**
2. **Repetir a canção de roda aprendida no bloco**

A atividade que te propomos é observares no teu dia-a-dia a forma como te relacionas com os objetos que utilizas sempre. Presta também atenção aos sons que fazes quando estás contente ou triste, bem-disposto ou zangado, entre outros.

3. Relaxamento

Para isso temos que escutar o nosso corpo.

Vamos então deitar-nos no chão, peçam uma mantinha ou um colchão de campismo ou de ioga.

Ou, se não estiver frio, podem deitar-se mesmo no chão. Braços ao longo do corpo e vamos respirar pela barriga, com os olhos fechados, vão fazer o seguinte:

- Concentrar na respiração, para estabilizar o ritmo cardíaco;
- Inspirar e expirar profundamente (várias vezes);
- Imaginar e visualizar uma cor (imaginem uma cor, a cor do amor);
- Visualizar a cor a pintar o corpo:

Da cabeça até aos pés (parte da frente do corpo).

- Visualizar a cor a pintar o corpo, mas desta vez, começando de baixo para cima e pela parte de trás do corpo.

Acabada a viagem, abrem os olhos e espreguiçam-se para acordar e despertar o corpo e a mente.

Bom relaxamento!
