



**BLOCO N.º 39**

ANO(S) 1.º Ciclo

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO ARTÍSTICA - TEATRO**

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- Reconhecer a importância do aquecimento como processo de início e concentração.
- 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**

**Eu e as memórias: explorar as memórias que temos das coisas e criar novas memórias**

**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

**1. Fazer o aquecimento do bloco:**

Andar, olhar e ver

**2. Registar memórias:**

Observa os objetos que tens em casa e que mais usas. Brinquedos, roupas, livros, etc.

Tenta chegar às memórias que esses objetos te tragam.

Se puderes regista algumas dessas memórias no teu caderno, com palavras, com frases, com cores, com desenhos, com colagens, entre outros.

**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); mais ou menos umas 30 vezes
- Durante o relaxamento tenta imaginar e visualizar as imagens e as memórias que os objetos te trouxeram. Procura só memórias boas. Deixar que durante o relaxamento essas imagens nos encham de tranquilidade.

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