



#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 24		DISCIPLINA Ed. Artística - Teatro
ANO(S)	2º 3º Ciclo	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		<ul style="list-style-type: none"> • Explorar as possibilidades motoras e expressivas do corpo em diferentes atividades (de movimento livre ou orientado, criação de personagens, etc.). - Reconhecer a importância do aquecimento como processo de início e concentração. - Explorar as possibilidades expressivas das mãos. - Adequar as possibilidades expressivas das mãos a diferentes contextos e situações de comunicação.

Título/Tema do Bloco

A expressão das mãos: Consciência das mãos como elemento comunicante

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Aquecimento

Fazer o aquecimento técnico.

2. Brincar com as mãos

Com as tuas mãos cria pequenas cenas. Diálogos, falados ou não, em que uma mão e a outra interagem.

Se tiveres possibilidade usa o recurso da luz para criar cenas e histórias.

Não desistas, o pote de ouro está no fim do arco-iris, não é no início

Se precisares para te inspirares pesquisa na net por teatro de mãos.

3. Relaxamento

Fecha os olhos, concentra toda a tua atenção na tua respiração. O teu trabalho é ouvires o teu corpo. Imagina que em cada inspiração o teu corpo se enche de luz e de energia e que a cada expiração deitas fora as poeiras, as raivas, as tristezas. Faz isto durante uns minutos, se puderes todos os dias. Como lavar os dentes.