

ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE BEM VIVER

PROJETO TRANSFORMANDO VIDAS

Modalidade: DANÇA

Professor (a): _____

Turma: _____

Plano de Aula

Justificativa da disciplina:

Trabalhar Noção de espaço, direções, lateralidade, coordenação motora, equilíbrio, ritmos, agilidade, perda de peso, melhora da autoestima e diminuição dos estresses.

Objetivos

Geral

Trabalhar Noção de espaço, direções, lateralidade, coordenação motora, equilíbrio, ritmos, agilidade, perda de peso, melhora da autoestima e diminuição do estresse.

Específicos:

- Melhorar a coordenação motora, equilíbrio, ritmos e a agilidade
- Trabalhar a perda de peso
- Melhorar a autoestima
- Trabalhar noção de espaço, direções e lateralidade.
- Combater o estresse.

Procedimento de Ensino:

Trabalhar a coordenação motora, lateralidade, o equilíbrio e agilidade com passos para direita, esquerda, frente, trás e giros. Trabalhar a perda de peso com músicas agitadas que aumentem a frequência cardíaca. Melhorar a autoestima e combater o estresse com ritmos alegres e contagiantes como forró, sertanejo, funk e Pop. Trabalhar notação de espaço e direções com movimentos de braços e cabeça

Recursos:

Caixa de som e aparelho conectado a bluetooth ou pen drive.

Idade:

A partir dos 15 anos.

Tempo:

60 minutos



ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE BEM VIVER

CNPJ: 08.381.383/0001-05

Rua Alferes Bastos, n° 279, centro, Laje do Muriaé- RJ

E-mail: ab.bemviver@hotmail.com CEP: 28.350-000

Avaliação:

Observa o desempenho inicial dos alunos, como cada um se comporta no desenvolvimento dos movimentos propostos em cada exercício, avaliando também o condicionamento físico, buscando melhorar rendimento máximo individual.

Desenvolvimento:

SEMANA 1

Data ____/____/____

Atividade	Conteúdo
Dança 1	

Atividade	Conteúdo
Dança 2	



ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE BEM VIVER

CNPJ: 08.381.383/0001-05

Rua Alferes Bastos, n° 279, centro, Laje do Muriaé- RJ

E-mail: ab.bemviver@hotmail.com CEP: 28.350-000

SEMANA 2

Data ____/____/____

Atividade	Conteúdo
Dança 1	

Atividade	Conteúdo
Dança 2	



ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE BEM VIVER

CNPJ: 08.381.383/0001-05

Rua Alferes Bastos, n° 279, centro, Laje do Muriaé- RJ

E-mail: ab.bemviver@hotmail.com CEP: 28.350-000

SEMANA 3

Data ____/____/____

Atividade	Conteúdo
Dança 1	

Atividade	Conteúdo
Dança 2	



ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE BEM VIVER

CNPJ: 08.381.383/0001-05

Rua Alferes Bastos, n° 279, centro, Laje do Muriaé- RJ

E-mail: ab.bemviver@hotmail.com CEP: 28.350-000

SEMANA 4

Data ____/____/____

Atividade	Conteúdo
Dança 1	

Atividade	Conteúdo
Dança 2	

Assinatura do Professor.