



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

Projeto Transformando Vidas

Modalidade: DANÇA

Professor (a): _____

Turma: Terça de manhã – 08h às 09h

ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE BEM VIVER

PLANO DE CURSO

Justificativa

O exercício físico sendo praticado em âmbito acurado é uma prática indispensável para o desenvolvimento integral da criança, adolescente, adultos e idosos.

A Educação Física não vem somente trabalhando o movimento corporal do ser humano, mas sim para interagir com todos, fazendo com que o ser humano deixe o corpo e a mente em sintonia.

A Educação física tem como propósito fazer com que o aluno se relacione com os colegas, aprenda a respeitar, cooperar e conhecer seus limites. Por meio das atividades, o aluno aprimora suas habilidades de formas exultantes, como a coordenação motora, lateralidade, noções de espaço temporal.

Objetivo

O papel da dança na prática educativa tem o objetivo de **resgatar, de forma natural e espontânea, as manifestações expressivas da nossa cultura**. A expressão corporal como recurso da aprendizagem escolar, utiliza o corpo em movimento, estimulando a expressão de sentimentos e emoções que auxiliam na integração social.

De acordo, com metodologia do Plano de Trabalho do vida e movimento, espera-se que o indivíduo desenvolva o gosto pela prática esportiva, aumentando suas potencialidades, habilidades gerais, consciência corporal, respeito coletivo, cooperação mútua, dignidade e saúde.

1º TRIMESTRE

MODALIDADE	IDADE	MATERIAL	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÕES
Dança	A partir dos 15 anos	Caixa de som e aparelho conectado a bluetooth ou pen drive	Demonstrar movimentos diversos com a percepção de ritmos; Aprimorar a coordenação motora; Aplicar movimentos em diferentes ritmos de música; Promover interação entre os alunos, gasto energético e movimento corporal	Aplicação da aula mediante explicações, demonstrações práticas dos movimentos a serem executados. Os professores acompanharão os alunos durante a aula, auxiliando com as dificuldades dos praticantes, no ato de aprendizagem do movimento.	Avaliação prática, a partir da capacidade do aluno em compreender e executar o movimento. Compreender as regras e suas finalidades para o andamento da partida. Princípios morais, como: Participação, interação, respeito, comprometimento.
	TEMPO DE AULA				
	1 hora				

Conteúdo

→ Aquecimento: Serão realizados movimentos no ritmo de forró e xote, de leve a moderado, com velocidade crescente. Os alunos irão reproduzir os passos demonstrados pelos professores.

→ Desenvolvimento: A partir de músicas internacionais do ritmo pop, serão realizados movimentos diversos, com intensidade mais elevada que o aquecimento. Os movimentos de maior complexidade serão exemplificados pelos professores antes de iniciar a música. A coreografia será repassada pelos professores a fim de que os alunos a reproduzam.

→ Relaxamento: Finalizar a aula ao som de uma música lenta de forró, realizando movimentos pouco intensos ao mesmo tempo que faz -se alongamentos ritmados com a música, demonstrados pelos professores e reproduzidos pelos alunos. Em uma parte da música os alunos criaram movimentos dentro do ritmo proposto.

2º TRIMESTRE

MODALIDADE	IDADE	MATERIAL	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS
Dança	A partir dos 15 anos	Caixa de som e aparelho conectado a bluetooth ou pen drive	Treinar as habilidades de girar em um pé só, para os lados direito-esquerdo, todos os alunos no mesmo ritmo	Aplicação da aula mediante explicações, demonstrações práticas dos movimentos a serem executados. Os professores acompanharão os alunos durante a aula, auxiliando com as dificuldades dos praticantes, no ato de aprendizagem do movimento.
	TEMPO DE AULA			
	1 hora			

Conteúdo

- Noções de espaço, direções, níveis e lateralidade;
- Coordenação motora
 - Ritmo
 - Equilíbrio;
 - Fluência.

3° TRIMESTRE

MODALIDADE	IDADE	MATERIAL	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS
Dança	A partir dos 15 anos	Caixa de som e aparelho conectado a bluetooth ou pen drive	<u>Trabalhar Noção de espaço, direções, lateralidade, coordenação motora, equilíbrio, ritmos, agilidade, perda de peso, melhora da alta estima e diminuição dos estresses.</u>	Trabalhar a coordenação motora, lateralidade, o equilíbrio e agilidade com passos para direita, esquerda, frente, traz e giros. Trabalhar a perda de peso com músicas agitadas que aumentem a frequência cardíaca. Melhorar a alta estima e combater o estress com ritmos alegres e contagiantes como forró, sertanejo, funk e Pop. Trabalhar notação de espaço e direções com movimentos de braços e cabeça.
	TEMPO DE AULA			
	1 hora			

Conteúdo

Ritmo Forró Iniciamos a aula com um aquecimento com alunos, movimentando todo segmento corporal. Em seguida treinar tecnicamente os movimentos como movimentar o pé para a direita e para a esquerda, frente e traz, movimento de giro, movimentos com os braços e cabeça (ir aumentando aos poucos o grau de dificuldade). Depois mostrarei uma sequência de coreografia sem a música, onde os alunos deverão ir treinando os movimentos junto com o professor, parte por parte até memorizarem toda a coreografia. Em seguida repetirei por diversas vezes a mesma sequência coreográfica utilizando a música, até que os movimentos pareçam todos corretos. Volta a calma, com música lenta, seguindo os movimentos do professor e finalizando com um feedback da aula

4º TRIMESTRE

MODALIDADE	IDADE	MATERIAL	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS
Dança	A partir dos 15 anos	Caixa de som e aparelho conectado a bluetooth ou pen drive	<p>Demonstrar movimentos diversos com a percepção de ritmos;</p> <p>Aprimorar a coordenação motora;</p> <p>Aplicar movimentos em diferentes ritmos de música;</p> <p>Promover interação entre os alunos, gasto energético e movimento corpora</p>	<p>Aplicação da aula mediante explicações, demonstrações práticas dos movimentos a serem executados. Os professores acompanharão os alunos durante a aula, auxiliando com as dificuldades dos praticantes, no ato de aprendizagem do movimento.</p>
	TEMPO DE AULA			
	1 hora			

Conteúdo

Ritmo Forró Iniciamos a aula com um aquecimento com alunos, movimentando todo segmento corporal. Em seguida treinar tecnicamente os movimentos como movimentar o pé para a direita e para a esquerda, frente e traz, movimento de giro, movimentos com os braços e cabeça (ir aumentando aos poucos o grau de dificuldade). Depois mostrarei uma sequência de coreografia sem a música, onde os alunos deverão ir treinando os movimentos junto com o professor, parte por parte até memorizarem toda a coreografia. Em seguida repetirei por diversas vezes a mesma sequência coreográfica utilizando a música, até que os movimentos pareçam todos corretos. Volta a calmaria, com música lenta, seguindo os movimentos do professor e finalizando com um feedback da aula

Assinatura do Professor.