

ELETIVA: CORPO HUMANO E ESPORTES

Dançar é uma atividade física que trabalha os músculos, permite a socialização das pessoas e melhora habilidades como ritmo, agilidade e equilíbrio. Isso sem contar nos ganhos para a autoestima.

Dançar não é simplesmente mexer pernas e braços e se deixar levar pela música.

No aspecto da saúde, o exercício trabalha a sustentação do corpo, a contração muscular, o controle motor, a respiração, a resistência cardiopulmonar e o lado emocional, o que ajuda a fortalecer o organismo.

PROPOSTAS DE ATIVIDADES

Faça uma pesquisa sobre os tipos de dança mais praticados na cidade onde vive e, em seguida, elabore um **mapa conceitual**, enfocando os principais músculos do corpo trabalhados em cada uma, bem como os benefícios para os diferentes sistemas corporais.

Em equipe, elabore um roteiro de uma entrevista online para ser realizada com alguém da sua comunidade que goste muito de dançar. Realize a filmagem, faça a edição da mesma e, socialize com a turma. Lembre que a equipe precisa fazer as considerações finais.