

Ser um Herói

Escalão etário: 4 aos 10 anos

História:

A música "Ser um Herói" é um convite dos quatro heróis Nutri Ventures a todas as crianças para que se juntem a eles nas aventuras da Nutrição!

Material:

Computador e colunas.

Disposição do espaço:

Espaço aberto.

Objetivos:

Atenção, memória e coordenação das crianças.

Desenvolvimento do exercício:

Antes de se colocar a música a tocar, as crianças deverão decorar a seguinte associação palavra/movimento:

- Herói: movimento estilo karate, começa com a extensão do braço direito a frente, seguida do braço esquerdo.
- Mundo: colocar as mãos na cintura e girar a cintura sem sair do lugar.
- Sentir: saltar e, no ar, abrir pernas e braços.
- Força: movimento de "fazer músculos", antebraços erguidos em ângulo de 90°.
- Hey-Ho: braços erguidos ao lado da cabeça, inclinar o corpo para esquerda, ficar 2 tempos, e repetir para a direita (como está no Videoclip da música).

Nos 23 segundos iniciais deverão dar dois passos à esquerda, batendo as palmas, e dois passos à direita, batendo as palmas. Repetir até começar a letra.

Depois de treinar algumas vezes estes movimentos sem música, coloca-se a música a tocar e... Vamos lá!

Duração/repetições:

Uma música completa

Nota: As repetições estão assim distribuídas ao longo da música (segundos/palavra):

0.27 - Herói	0.52 - Força	1.24 - Herói	1.48 - Herói	2.22 - Hey-Ho
0.29 - Mundo	0.59 - Mundo	1.26 - Mundo	1.59 - Hey-Ho	2.26 - Herói
0.38 - Sentir	1.07 - Herói	1.35 - Sentir	2.10 - Herói	2.28 - Mundo
0.42 - Mundo	1.12 - Hey-Ho	1.40 - Mundo	2.12 - Mundo	2.37 - Sentir

