



PLANO DE TRABALHO PANDEMIA
1- Dados gerais
Modalidade: DANÇA CIRCULAR
Professora responsável: Josiane Benvenuti
Dias e horários que as atividades serão executadas: Segunda-feira Horário 7h30 as 11h30 Planejamento de danças para executar na live e aulas regulares. Terça-feira Horário 7h30 as 11h30 13h as 17h. Planejamento de danças para executar na live e aulas regulares. Elaboração de cartaz para a divulgação da dança circular e planejamento de eventos para o segundo semestre, dançando no parque mês de agosto, celebração a vida novembro Quinta-feira Horário 7h30 as 11h30 13h as 17h. Envio das músicas que serão dançadas no grupo de watts na live matutino Live de dança circular e alongamento, vespertino.
2 – Descrição da realidade
Atualmente a pandemia da covid está trazendo muitos desafios para os profissionais de educação física, estamos tendo que reinventar outras formas de incentivar a prática da atividade física mesmo que seja online sendo assim vamos convidar as alunas de dança circular para participar de aulas online durante a semana que estamos afastados das aulas presenciais.
3- Descrição das metas
Divulgar a dança circular como pratica integrativa e atividade física que proporciona muitos benefícios para a saúde física e mental.
4- Objetivo geral da proposta
Estimular a pratica das dança circular em casa.
5- Objetivos específicos da proposta
Promover o desenvolvimento físico e emocional das praticantes da dança circular.



Desperta a musicalidade; ritmo, leveza e flexibilidade; melhorar a coordenação motora.

Estimular e desafiar as funções cerebrais pois toda dança é composta de passos coreográficos que devem ser memorizados.

Auxiliar também no combate a depressão.

6- Abrangência da proposta

Mulheres matriculadas nas aulas regulares de dança circular e comunidade em geral.

7- Metodologia e abordagem da proposta

Nos grupos de wasts das alunas será postado a divulgação da aula e músicas que serão praticadas na live, bem como relembrar danças já executadas na aulas regulares.

8- Público beneficiário

Mulheres de 15 anos a 70 anos.

9- Meta de atendimento

100 atendimentos.

Local e data: Toledo 11 de junho de 2021.