



Programa de aulas TURMA GOLD

AULA 01 *5 minutos*

Concentrar: Respiração Completa: Turn Left (Cisum- Focus your Brain)

***ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respirar profunda e lentamente 3x, cada um no seu ritmo.
- Coordenar a respiração com braços:
 - *elevantar até a altura dos ombros inspirando e retornar expirando braço direito e esquerdo- 3x cada braço.
 - *elevantar até a altura dos ombros inspirando e retornar expirando os dois simultaneamente- 3x.
 - *elevantar até o alto inspirando e retornar expirando - 3x.
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Represent, Cuba - Dirty dancing (Havana Nights) *15 minutos*

- Batucada Corporal (mãos): Tangled Up – Lokee Remix (Caro Emerald)

Estabelecer uma contagem (ex: de 1 a 7). Fazer a marcação sempre no último número da contagem.

- Bater as duas mãos nos joelhos (marca mãos para cima).
- O mesmo acima intercalando com palmas (marca mãos para cima).
- O mesmo acima acrescentando braços cruzando no peito (marca mãos para cima).
- O mesmo acima descruza e acrescenta mãos encostando nos ombros (marca mãos para cima).

Mexa-se: 32 minutos

- Esquentando 1: Sugar, Sugar (The Archies)
- Esquentando 2: Get UP – (James Brown)
- Coreografia 1: Bailando – Spanish Version (Enrique Iglesias, Descemer Bueno, Gente de Zona)
- Coreografia 2: La bomba (King Africa)
- Dança livre: Xote das Meninas (Luiz Gonzaga)

Descontração: Respiração de alívio: Photograph Instrumental (The O’Neill Brothers Group) *3 minutos*

*** ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

*** ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respiração suave coordenando a subida e descida dos ombros simultaneamente. Repetir algumas vezes.
- Na expiração, soltar o ar e os ombros lentamente junto com um som de “alívio”: Aaahhhh!!!. Repetir algumas vezes.

Bate papo: Tema semanal: Photograph Instrumental (The O'Neill Brothers Group) 5 minutos

AULA 02

Concentrar: **Respiração Fracionada:** Inside the Forest (Youlu – Focus your Brain) 5 minutos

***ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Inspirar em 3 tempos (puxar o ar dividindo em 3 fases)
- Expirar em 3 tempos (soltar o ar em 3 fases).
- Aumentar para 4, 5 contagens (em grupos que tiverem mais condições).
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Put your records on (Corinne Bailey Rae) 15 minutos

- Caminhada Coordenada: Clap your hands (Parov Stelar)

Material: Cones (2)

Disposição: Dispor os cones de um lado e do outro para demarcar o percurso.

Iniciar treinando os dois primeiros comandos sentados elevando os respectivos membros.

- Andar (avança) com a perna direita e elevar braço direito.
- Andar (avança) perna direita e elevar braço esquerdo.
- Andar de lado (caranguejo) perna direita e elevar braço direito.
- Andar de lado (caranguejo) perna esquerda e elevar braço direito.

Mexa-se: 32 minutos

- Esquentando 1: Uptown Funk (Bruno Mars, Mark Ronson)
- Esquentando 2: Dura (Daddy Yankee)
- Coreografia 1: Dança da Mãozinha (Tchakabum)
- Coreografia 2: Arerê (Banda Eva)
- Dança livre: Splish Splash (Roberto Carlos)

Descontração: Respiração com os ombros: What about us – Acoustic (Thomas Daniel) 3 minutos

*** ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

*** ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respiração suave coordenando a subida e descida dos ombros simultaneamente. Repetir algumas vezes.

PS: mantenha o movimento dos ombros até o final do exercício.

- Inspirar e reter o ar por 1 segundo e expirar suave. Repetir algumas vezes.
- Inspirar e reter o ar por 3 segundos e expirar suave. Repetir algumas vezes.
- Inspirar e reter o ar por 5 segundos e expirar suave. Repetir algumas vezes.
- Repetir o de 3 segundos e no momento da expiração soltar rápido (energia). Repita algumas vezes.

Bate papo: Tema semanal: What about us – Acoustic (Thomas Daniel) 5 minutos

AULA 03

Concentrar: **Respiração Contada:** The alm (The Waterbed Corporation – Focus your Brian) 5 minutos

***ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Inspirar em 4 tempos. Expirar.
- Inspirar em 4 tempos, reter em 4 tempos e expirar.
- Inspirar em 4 tempos, reter em 4 tempos e expirar em 4 tempos.
- Inspirar em 4 tempos, reter em 4 tempos, expirar em 4 tempos, reter sem ar em 4 tempos.
- Aumentar para 5, 6 contagens (em grupos que tiverem mais condições).
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Santeria (Sublime) **15 minutos**

- **Batucada Corporal (pernas e mãos)**: All night (Parov Stelar)

Estabelecer uma contagem (ex: de 1 a 7). Fazer a marcação sempre no último número da contagem.

- Bater palmas (marca mãos para cima).
- Elevar pernas batendo os pés nos chão – como se estivesse nandando (marca elevando as pernas).
- Bater mãos nos joelhos alternados (marca mãos para cima).
- O mesmo acima elevando as pernas – perna encontra com a mão (marca mãos para cima e elevando as pernas).
- O mesmo intercalando palmas (marca mãos para cima e elevando as pernas).
- O mesmo acima batendo cruzado nos joelhos (marca mãos para cima e elevando as pernas).

Mexa-se: **32 minutos**

- Esquentando 1: The Lazy Song (Bruno Mars)
- Esquentando 2: Blurred Lines (Robin Thicke, Pharrell Williams)
- Coreografia 1: Moviendo las Caderas (Oro Solido)
- Coreografia 2: Sorte grande (Ivete Sangalo)
- Dança livre: Good Golly miss Molly (Little Richard)

Descontração: Limpeza corporal: Shape of you – Classical Guitar (Chris Richter) **3 minutos**

* **ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

Movimentos de comando (com as duas mãos):

- **Esfregar, apertar, soquinhos (mão fechada), conchinha (mão em concha) (Desfrutar os movimentos por um tempo em cada região determinada)**

- Iniciar os movimentos pelos tornozelos até a altura dos joelhos.
- Vai subindo para as coxas e lombar.
- Braço até a altura do início dos ombros (um por vez).
- Ombros e pescoço (mãos simultâneas, uma de cada lado)
- Mãos: “lavando as mãos” (explorar entre dedos e os mesmos individualmente, o dorso, palma), terminar com uma mão esfregando na outra.
- Finalizar sacudindo as mãos, como se estivessem secando, jogando algo fora.

Bate papo: Tema semanal: Shape of you – Classical Guitar (Chris Richter) **5 minutos**

AULA 04

Concentrar: Som do Relógio: Bloom (Lights & Motion) / Clock (Tmssoft’s White Noise Sleep Sounds) **5 minutos**

***ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Concentrar a atenção no ritmo do Tic-Tac, e deixe que o som ocupe todo o espaço mental, sem dispersar.
- Começar a bater mãos nas pernas levemente, acompanhando o ritmo. (Pedir para fecharem os olhos).
- Ir abaixando o volume, mantendo as batidas das mãos.
- Silenciar o som e ir diminuindo as batidas até que o som fique apenas na mente.
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Dntown (Anitta, J Balvin) **15 minutos**

- **Circuito Coordenação**: Why Me? (Big Bad Voodoo Daddy)

Material: Cones (5)

Iniciar treinando o último comando sentados sem cones, marcha com meia-ponta e calcanhar. Estabelecendo contagem de 1 a 10 antes de trocar o comando.

Disposição: Cones espaçados, trabalhar com formas diferentes na disposição dos para variar (ex: fila = linha reta, 1/2 círculo = meia-lua, zig-zag).

- Andar em zig-zag entre cones, corpo para frente.
- Andar em zig-zag entre cones, corpo de lado - caranguejo (para quem tiver maior condição).
- Andar em zigue-zague entre cones na meia ponta e no calcanhar (para quem tiver maior condição).

Mexa-se: 32 minutos

- Esquentando: Ambiente (J Balvin)
- Esquentando: Keep It Comin' Love (KC & the Sunshine Band)
- Coreografia 1: You're the one that I want (John Travolta, Olivia Newton-John)
- Coreografia 2: Pancadão (Axé Bolnd)
- Dança livre: Moreninha Linda (Tinoco)

Descontração: Respiração de alívio: Here comes the Sun – Instrumental (Matt Carlson - ukulele) **3 minutos**

* **ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

* **ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respiração suave coordenando a subida e descida dos ombros simultaneamente. Repetir algumas vezes.
- Na expiração, soltar o ar e os ombros lentamente junto com um som de “alívio”: Aaahhhh!!!. Repetir algumas vezes.

Bate-papo: Tema semanal: Here comes the Sun – Instrumental (Matt Carlson - ukulele) **5 minutos**

AULA 05

Concentrar: **Som do Coração:** Beauty (Andrew G) / Heartbeat (Tmssoft's White Noise Sleep Sounds) **5 minutos**

* **ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Colocar as mãos sobre o coração, acompanhando o ritmo das batidas suavemente.
- Concentrar a atenção no ritmo e som do coração e deixe que o som ocupe todo o espaço mental, sem dispersar. (Pedir para fecharem os olhos).
- Ir abaixando o volume, mantendo o movimento das mãos.
- Silenciar o som e até que o som fique apenas na mente, e começar a massagear o peito.
- Respirar profundamente suspirando e soltar os braços.
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Stayin Alive (Bee Gees) **15 minutos**

-Dupla tarefa com bola: One Day (Caro Emerald)

Material: Bolinhas (1 cada) Cone (2)

Disposição: Dispor os cones de um lado e do outro para demarcar o percurso.

Treinar inicialmente sentados todos os movimentos com a bola:

-Equilibrar a bola em uma das mãos desenhando círculos, frente, trás, em cima e embaixo. Trocar a mão.

-Trocar a bola de uma mão para a outra.

-Lançar a bola para cima e bater 2 palmas.

-Passar a bola envolta do corpo.

Repetir os movimentos andando (cones/percurso):

*Ida equilibrando uma bola (2) em cada mão.

*Retorna passando bola (1) envolta do corpo.

Mexa-se: 32 minutos

- Esquentando 1: That's what I like (Bruno Mars)

- Esquentando 2: Eu sou terrível (Roberto Carlos)
- Coreografia 1: Single Ladies (Beyonce)
- Coreografia 2: Chica Sexy (Banca XXI)
- Dança livre 2: Twist and shout (The Beatles)

Descontração: Respiração com os ombros: Under Pressure Instrumental (Royal Philharmonic Orchestra) **3 minutos**

* **ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

* **ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respiração suave coordenando a subida e descida dos ombros simultaneamente. Repetir algumas vezes.

PS: mantenha o movimento dos ombros até o final do exercício.

- Inspirar e reter o ar por 1 segundo e expirar suave. Repetir algumas vezes.
- Inspirar e reter o ar por 3 segundos e expirar suave. Repetir algumas vezes.
- Inspirar e reter o ar por 5 segundos e expirar suave. Repetir algumas vezes.
- Repetir o de 3 segundos e no momento da expiração soltar rápido (energia). Repita algumas vezes.

Bate-papo: Tema semanal: Under Pressure Instrumental (Royal Philharmonic Orchestra) **5 minutos**

AULA 06

Concentrar: Respiração Profunda (Tartaruga): Glaciers (Lights & Motion) **5 minutos**

* **ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra).**

- Inspirar pelo nariz profundamente inclinando ligeiramente o tronco para trás, projetando o peito para frente (mãos na região da bexiga, afastando-as).
- Expirar pela boca, descendo o tronco para frente até a altura do quadril contraindo o abdômen e "fechando o peito" (mãos se aproximam).
- Repetir mais ou menos 9 x.
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Buttons (The Pussycats Dolls) **15 minutos**

- **Batucada Corporal (musical):** The Next Episode – instrumental (Dr. Dre)

Brincando com os sons que saem do corpo, gestos e suas sonoridades.

- Criar diversas marcações tocando ou batendo no corpo. Como bater os pés no chão, palmas, e gestos, todos acompanhados de sons cantados. Como:

BATER OS PÉS NO CHÃO: som>**TUM**

BATER PALMAS: som>**PA**

MÃOS ACIMA (ALTURA DO PEITO), FLEXIONAR PUNHO PARA BAIXO: som>**TA**

MÃOS ABERTAS NA VERTICAL VIRA PARA FRENTE E TRÁS: som>**PEI**

MÃOS FECHADAS SOCANDO A FRENTE: som>**POW**

ELEVAR PERNAS (CHUTAR): som>**ZA**

ABAIXAR (TRONCO DESCE/MÃOS NO CHÃO): som>**BUM**

SUGESTÕES DE SEQUÊNCIAS:

Sequência 1

TUM – TUM – TUM – TUM

PA – PA – PA – PA

Sequência 2

PEI - PEI

POW – POW – POW

Sequência 3

TUM – PA – TUM – PA

ZA – ZA

Mexa-se: 32 minutos

- Esquentando 1: I'm Still in love With You (Sean Paul, Sasha, Dutty Rock)
- Esquentando 2: Don't cha (The Pussycat Dolls)
- Coreografia 1: Tan celoso (Chimbala)
- Coreografia 2: Onda Onda (Tchakabum)
- Dança livre 1: Tutti fruit (Little Richard)

Descontração: Limpeza corporal: Marvin Gaye (Charlie Puth, Meghan Trainor) **3 minutos**

*** ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

Movimentos de comando (com as duas mãos):

- Esfregar, apertar, soquinhos (mão fechada), conchinha (mão em concha) (Desfrutar os movimentos por um tempo em cada região determinada)

- Iniciar os movimentos pelos tornozelos até a altura dos joelhos.
- Vai subindo para as coxas e lombar.
- Braço até a altura do início dos ombros (um por vez).
- Ombros e pescoço (mãos simultâneas, uma de cada lado)
- Mãos: “lavando as mãos” (explorar entre dedos e os mesmos individualmente, o dorso, palma), terminar com uma mão esfregando na outra.
- Finalizar sacudindo as mãos, como se estivessem secando, jogando algo fora.

Bate-papo: Tema semanal: Marvin Gaye (Charlie Puth, Meghan Trainor) **5 minutos**

AULA 07

Concentrar: **Respiração do Susto:** The Frontier (High Desert Synthapela – Avalon Emerson) **5 minutos**

***ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra).**

- Inspirar rápido pela boca, puxando o ar 2x (como se estivesse tomando um susto). Braços acompanham elevando à frente.
- Expirar pelo boca naturalmente, braços descem.
- Repetir mais ou menos 9 x e entre uma e outra realizar inspiração e expiração natural.
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Pobre Menina (Lilian Wilson, Ed Wilson) **15 minutos**

- **Brincando com as mãos:** Monsieur Verdoux (Charlie Chaplin – tempo 2:24)
- Abre e fecha as mãos.
- O mesmo acima, intercalando uma abre e a outra fecha. Alternados e simultâneos.
- Palmas das mãos na horizontal e vira para cima e baixo. Alternados e simultâneos.
- Palmas das mãos na vertical e vira para frente e para trás (fora e dentro). Alternados e simultâneos.
- Palmas das mãos para frente na vertical e flexiona os punhos para frente e trás. Alternados e simultâneos.
- Estende e flexiona o dedo algumas vezes (iniciando pelo mindinho, segurando os outros dedos com a outra mão). Ir acrescentando um por vez (anelar, meio, indicador, dedão).
- Repetir o anterior com a outra mão.

Sequência na perna:

- Realizar em cima das coxas: (1) palma, (2) lado, (3) punho (marcando essa troca com as mãos).

- Acelerar a velocidade de execução da sequência para finalizar.

Mexa-se: 32 minutos

- Esquentando 1: It wasn't Me (Shaggy, Rik Rok)
- Esquentando 2: Festa de Arromba (Erasmu Carlos)
- Coreografia 1: María (Rick Martin)
- Coreografia 2: Tempo de Alegria (Ivete Sangalo)
- Dança livre 1: Trem das Onze (Demônios da Garoa)

Descontração: Respiração de alívio: Stir It Up – Instrumental Guitar (Bob Marley) **3 minutos**

*** ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

*** ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respiração suave coordenando a subida e descida dos ombros simultaneamente. Repetir algumas vezes.
- Na expiração, soltar o ar e os ombros lentamente junto com um som de “alívio”: Aaahhhh!!!. Repetir algumas vezes.

Bate-papo: Tema semanal: Stir It Up – Instrumental Guitar (Bob Marley) **5 minutos**

AULA 08

Concentrar: Respirações Nasais Alternadas: Descontração (Concentração Profunda – Massage Music) **5 minutos**

***ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Tapar uma narina com o dedo e respirar na outra.
- Exala e inala pela esquerda e troca.
- Repetir 3 séries de 4.
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Sweat (A La La ...Long – Inner Circle) **15 minutos**

- Batucada Corporal (corpo): Jimmy's gang (Parov Stelar)

Sequência 1:

- Tocar com as duas mãos as partes do corpo conforme os comandos: cabeça, ombros, barriga, coxas, joelhos.
- O mesmo acima, invertendo a ordem, começando pelos joelhos.
- Repetir o primeiro e o segundo, intercalando com 2 palmas.
- Repetir o primeiro e o segundo, com apenas a mão direita, depois com a esquerda (para turmas com mais lúcidos ou mais experientes para variações).
- O mesmo acima, intercalando com 2 palmas.

Sequência 2:

- Tocar com as duas mãos as partes do corpo conforme os comandos: olhos, orelhas, boca, pescoço, coração.
- O mesmo acima, invertendo a ordem, começando pelo coração.
- Repetir o primeiro e o segundo, intercalando com 2 palmas.
- Repetir o primeiro e o segundo, com apenas a mão direita, depois com a esquerda (para turmas com mais lúcidos ou mais experientes para variações).
- O mesmo acima, intercalando com 2 palmas.

Mexa-se: 32 minutos

- Esquentando 1: Despacito (Luise Fonsi, Daddy Yankee)
- Esquentando 2: Shape of You (Ed Sheeran)
- Coreografia 1: Procurando Tú (Trio Nordestino)

- Coreografia 2: Canta, canta minha gente (Martinho da Vila)
- Dança livre 1: Rock Around the Clock (Bill Helley & His Comets)

Descontração: Respiração com os ombros: Chiquitita (Los Hijos Del Sol – When The Legends Reached The Andes)

3 minutos

* **ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

* **ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respiração suave coordenando a subida e descida dos ombros simultaneamente. Repetir algumas vezes.

PS: mantenha o movimento dos ombros até o final do exercício.

- Inspirar e reter o ar por 1 segundo e expirar suave. Repetir algumas vezes.
- Inspirar e reter o ar por 3 segundos e expirar suave. Repetir algumas vezes.
- Inspirar e reter o ar por 5 segundos e expirar suave. Repetir algumas vezes.
- Repetir o de 3 segundos e no momento da expiração soltar rápido (energia). Repita algumas vezes.

Bate-papo: Tema semanal: Chiquitita (Los Hijos Del Sol – When The Legends Reached The Andes) 5 minutos

AULA 09

Concentrar: Respiração Conectada - boca fechada: Well Balanced (Oliver Shanti & Friends) 5 minutos

* **ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra).**

- Inspirar e expirar pelo nariz curto, porém intenso 2 x iguais e contínuas. Na 3ª, inspirar longo e profundo e expirar normal.
- Repetir mais ou menos 9 X.
- Fechar os olhos, sentir e integrar as sensações a você.
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Dancing Queen (ABBA) 15 minutos

- **Disco com sequência de bolinha:** Monsieur Verdoux (Charlie Chaplin – tempo 2:25)

Material: Disco (2 - cores diferentes) / Bolinha (1 – cor diferente dos discos)

- Segurar os discos um em cada mão, virados para baixo (lado menor para baixo), com a bolinha dentro.
- Passar a bola de um disco para o outro, vai e volta para o mesmo.
- Vira o disco vazio para cima (lado menor para cima), e tenta colocar a bolinha no buraco do disco vazio (sem a ajuda das mãos).
- Vira o outro disco para cima (lado menor para cima), coloca a parte menor dele em cima da bolinha (sanduíche).
- Segura os dois discos apoiando a bolinha e vira ao contrário (o que por cima vai para baixo e vive-versa).
- Finaliza retirando o disco que esta por cima da bolinha.

Mexa-se: 32 minutos

- Esquentando 1: Don't Stop Til You get Enough (Michael Jackson)
- Esquentando 2: Sorria Sorria (Edvaldo Braga)
- Coreografia 1: O Calhambeque (Roberto Carlos)
- Coreografia 2: Mulher Chorona (Trio Parada Bruta – Teodoro e Sampaio)
- Dança livre 2: Vem Morena (Luiz Gonzaga)

Descontração: Limpeza corporal: Stand by Me (Ben E. King – Don't Play That Song) 3 minutos

* **ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

Movimentos de comando (com as duas mãos):

- **Esfregar, apertar, soquinhos (mão fechada), conchinha (mão em concha) (Desfrutar os movimentos por um tempo em cada região determinada)**

- Iniciar os movimentos pelos tornozelos até a altura dos joelhos.
- Vai subindo para as coxas e lombar.
- Braço até a altura do início dos ombros (um por vez).
- Ombros e pescoço (mãos simultâneas, uma de cada lado)
- Mãos: “lavando as mãos” (explorar entre dedos e os mesmos individualmente, o dorso, palma), terminar com uma mão esfregando na outra.
- Finalizar sacudindo as mãos, como se estivessem secando, jogando algo fora.

Bate-papo: Tema semanal: Stand by Me (Ben E. King – Don’t Play That Song) **5 minutos**

AULA 10

Concentrar: **Respiração Abelha:** Requiem (Light & Motion) **5 minutos**

***ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Fazer o som do voo da abelha com a boca (**som ZZZZ...**).
- Atentar para inspirar e soltar o ar com o som agora com a boca fechada (**som de MMM...**), mais ou menos umas 6 x.
- O mesmo acima tapando os ouvidos com as mãos.
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: I’m Yours (Jason Mars) **15 minutos**

- **Derruba cone – pé:** Soul Bossa Nova (Quinck Jones – Big Band Bossa Nova)

Material: Cone (4)

Disposição: Dispor os cones enfileirados, ligeiramente espaçados.

- Andar derrubando os cones para o lado com o pé, direito depois o esquerdo.
- Retornar levantando os cones com os pés, alternando direito e esquerdo.

Versão sentada:

Material: Cone (2)

Disposição: Dispor cones alinhados verticalmente.

- Derrubar 1 cone com o pé direito depois o com o esquerdo.
- Retornar levantando os cones de fora para dentro (iniciar pelo o mais distante para ter espaço de movimento para o outro que esta mais próximo).

Mexa-se: **32 minutos**

- Esquentando 1: Get Lucy (Daft Punk, Pharell Williams, Nile Rodgers)
- Esquentando 2: Você não soube me amar (Blitz)
- Coreografia 1: Tic Bom (Grupo Bom Balanço)
- Coreografia 2: Na sola da bota (Rionegro e Solimões)
- Dança livre 1: Great balls of fire (Jerry Lee Lewis)

Descontração: Respiração de alívio: Do you Wanna Dance (Johnny Rivers - Night Singers) **3 minutos**

*** ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

*** ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respiração suave coordenando a subida e descida dos ombros simultaneamente. Repetir algumas vezes.

- Na expiração, soltar o ar e os ombros lentamente junto com um som de “alívio”: Aaahhhh!!!.
Repetir algumas vezes.

Bate-papo: Tema semanal: Do you Wanna Dance (Johnny Rivers - Night Singers) **5 minutos**

AULA 11

Concentrar: Respirações Recua e Empurra: A Flickering Start (Light & Motion) **5 minutos**

***ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Estender os dois braços com as mãos abertas verticalmente, à frente (linha do peito).
- Coordenar inspiração e expiração com os seguintes movimentos:
 - * Inspirar: recuar os braços até encostar no peito.
 - * Expirar: estender e volta à posição inicial.
- Repetir mais ou menos umas 6 x.
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Beautiful Girls (Sean Kingston) **15 minutos**

Marcha Coordenada: Boombastic (Originally Performed by Shaggy – Backing Track Bandstand)

-Manter uma marcha.

-Fazer cada comando contando 4 ou 10 x juntos, intercalando com a marcha.

-Ensinar os comandos de 2 em 2.

Comandos:

- Virar (olhar) cabeça para as laterais e para cima e para baixo.
- Dar 1 passo para a lateral - abre e junta.
- Socar cruzado.
- Chutar cruzado - tocando a bola de lado.
- Bater palma embaixo da perna.
- Braços em "L" à frente – um braço estendido para cima e outro para frente.
- Cotovelo no joelho cruzado - elevar o joelho em direção ao cotovelo.
- Abraçar alternando braços por cima e por baixo.
- Tocar com a mão no calcanhar cruzando à frente.
- Tocar com a mão no calcanhar cruzando atrás - por fora/lateral.

Mexa-se: **32 minutos**

- Esquentando 1: Black or White (Michael Jackson)
- Esquentando 2: Wisk a Go Go (Corpo & Alma)
- Coreografia 1: Rodopiou (Patrulha do samba)
- Coreografia 2: Arrebita (Roberto Leal)
- Dança Livre: A Vida do Viajante (Luiz Gonzaga)

Descontração: Respiração com os ombros: Here Comes The Sun Instrumental (Denis Turbide)

3 minutos

*** ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

*** ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respiração suave coordenando a subida e descida dos ombros simultaneamente. Repetir algumas vezes.

PS: mantenha o movimento dos ombros até o final do exercício.

- Inspirar e reter o ar por 1 segundo e expirar suave. Repetir algumas vezes.
- Inspirar e reter o ar por 3 segundos e expirar suave. Repetir algumas vezes.
- Inspirar e reter o ar por 5 segundos e expirar suave. Repetir algumas vezes.

- Repetir o de 3 segundos e no momento da expiração soltar rápido (energia). Repita algumas vezes.

Bate-papo: Tema semanal: Here Comes The Sun Instrumental (Denis Turbide) **5 minutos**

AULA 12

Concentrar: **Respiração Vogais:** Divine Guidance (Tajamali – Afro Beat) **5 minutos**

***ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Coordenar a respiração com os braços, inspirar elevando-os até a altura dos ombros e expirar descendo.

- Inspirar e expirar soltando o som das vogais (1 ou 2x cada). Mantendo a movimentação dos braços.

- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Sweet Dreams (Eurythmics) **15 minutos**

Números Cantados: Bright Lights Late Nights (The Speakeasies Swing Band)

Estabelecer a contagem do 1 ao 5.

- Bater palmas marcando a contagem. Repetir só com a marcha nos pés.

- Contagem 5 - 4: marcando contagem até o 4 (palmas), sendo que o número 5 não irá marcar, somente falar. Repetir só com a marcha.

- Contagem 5 - 3: marcando contagem até o 3 (palmas), sendo que o número 5 e 4 não irá marcar, somente falar. Repetir só com a marcha. E assim até chegar ao 1.

- Repetir os comandos marcando a contagem, agora em ordem decrescente (marcando somente no 1, depois 1 e 2, 1-2-3, até completar os 5).

- Contagem falada, e marcar no momento dos comandos, como: bater palmas a cada 2,3 ou 4, podendo estender a contagem para 20, 30. Repetir só com a marcha.

Mexa-se: **32 minutos**

- Esquentando1: Madalena (Elis Regina)

- Esquentando 2: Lança Perfume (Rita Lee)

- Coreografia 1: Sandra Rosa Madalena (Sidney Magal)

- Coreografia 2: Dançando (Ivete Sangalo)

- Dança livre: Eu quero só um xodó (Dominguinhos)

Descontração: Limpeza corporal: It's Too Late (Marcela Mangabeira – Bossa Version) **3 minutos**

*** ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

Movimentos de comando (com as duas mãos):

- Esfregar, apertar, soquinhos (mão fechada), conchinha (mão em concha) (Desfrutar os movimentos por um tempo em cada região determinada)

- Iniciar os movimentos pelos tornozelos até a altura dos joelhos.

- Vai subindo para as coxas e lombar.

- Braço até a altura do início dos ombros (um por vez).

- Ombros e pescoço (mãos simultâneas, uma de cada lado)

- Mãos: "lavando as mãos" (explorar entre dedos e os mesmos individualmente, o dorso, palma), terminar com uma mão esfregando na outra.

- Finalizar sacudindo as mãos, como se estivessem secando, jogando algo fora.

Bate-papo: Tema semanal: It's Too Late (Marcela Mangabeira – Bossa Version) **5 minutos**

AULA 13

Concentrar: Respiração Completa: Turn Left (Cisum- Focus your Brain) 5 minutos

***ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respirar profunda e lentamente 3x, cada um no seu ritmo.
- Coordenar a respiração com braços:
- *elevar até a altura dos ombros inspirando e retornar expirando braço direito e esquerdo- 3x cada braço.
- *elevar até a altura dos ombros inspirando e retornar expirando os dois simultaneamente- 3x.
- *elevar até o alto inspirando e retornar expirando - 3x.
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Lucy (Jason Mraz/Colbie Caillat) 15 minutos

Coordenação com Clava: Umbrella (Instrumental Verison)

Material: Clava (1 cada)

Fazer cada comando contando 10 x juntos antes de trocar para o próximo.

- Lançar a clava de uma mão para outra.
- Lançar a clava para cima e pegar com a mesma mão.
- Lançar a clava para cima pegando na outra ponta com mesma mão, a clava gira.
- O mesmo acima passando de uma mão para a outra.
- Baliza - girar a clava com uma mão (na pontinha dos dedos).
- Segurar nas extremidades da clava com as duas mãos pelas pontas dos dedos passando de um dedo para o outro, ex: dedão com dedão; indicador com indicador e segue. E volta do dedo mindinho ao dedão.

Mexa-se: 32 minutos

- Esquentando 1: Dancin' Days (As Frenéticas)
- Esquentando 2: O Descobridor dos Sete Mares (Lulu Santos)
- Coreografia 1: Agamamou (Art Popular)
- Coreografia 2: Bate o pé (Rionegro & Solimões)
- Dança Livre: Asa Branca (Luiz Gonzaga)

Descontração: Respiração de alívio:: Como uma Onda (Zen – Surfismo) 3 minutos

*** ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

*** ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respiração suave coordenando a subida e descida dos ombros simultaneamente. Repetir algumas vezes.
- Na expiração, soltar o ar e os ombros lentamente junto com um som de “alívio”: Aaahhhh!!!. Repetir algumas vezes.

Bate-papo: Tema semanal: Como uma Onda (Zen – Surfismo) 5 minutos

AULA 14

Concentrar: Respiração Fracionada: Inside the Forest (Youlu – Focus your Brain) 5 minutos

***ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Inspirar em 3 tempos (puxar o ar dividindo em 3 fases)
- Expirar em 3 tempos (soltar o ar em 3 fases)
- Aumentar para 4, 5 contagens (em grupos que tiverem mais condições)
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Come Together (The Beatles) 15 minutos

Adoleta: Booty Swing (Parov Stelar)

Disposição: Sentados em dupla um de frente para o outro.

Fazer cada comando contando 10 x juntos antes de trocar para o próximo.

- Bater uma mão na mão da dupla, em espelho.

*Variar altura: em cima, embaixo.

- O mesmo acima com as duas mãos.

- Bater palmas.

- Bater mãos nas pernas.

- Repetir intercalando os 2 anteriores.

- Soquinho na vertical (copinho).

- Bater dorso das mãos.

- Mãos unidas (reza), bater na horizontal.

Sequência:

- Bater palmas e mãos na dupla, cantando Escravos de Jó.

Mexa-se: 32 minutos

- Aquecimento 1: Não quero dinheiro, só quero amar (Tim Maia)

- Aquecimento 2: Medicina (Anitta)

- Coreografia 1: Brasileira (Grupo Tradição)

- Coreografia 2: Meu Sangue Ferve Por você (Sidney Magal)

- Dança Livre: Tiro ao Álvaro (Demônios da Garoa)

Descontração: Respiração com os ombros: Paradise (Coldplay – Soft Instrumental Cover) 3 minutos

* **ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

* **ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respiração suave coordenando a subida e descida dos ombros simultaneamente. Repetir algumas vezes.

PS: mantenha o movimento dos ombros até o final do exercício.

- Inspirar e reter o ar por 1 segundo e expirar suave. Repetir algumas vezes.

- Inspirar e reter o ar por 3 segundos e expirar suave. Repetir algumas vezes.

- Inspirar e reter o ar por 5 segundos e expirar suave. Repetir algumas vezes.

- Repetir o de 3 segundos e no momento da expiração soltar rápido (energia). Repita algumas vezes.

Bate-papo: Tema semanal: Paradise (Coldplay – Soft Instrumental Cover) 5 minutos

AULA 15

Concentrar: Respiração Contada: The alm (The Waterbed Corporation – Focus your Brian) 5 minutos

* **ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Inspirar em 4 tempos. Expirar.

- Inspirar em 4 tempos, reter em 4 tempos e expirar.

- Inspirar em 4 tempos, reter em 4 tempos e expirar em 4 tempos.

- Inspirar em 4 tempos, reter em 4 tempos, expirar em 4 tempos, reter sem ar em 4 tempos.

- Repetir (se necessário), aumentando a contagem para 5 ou 6 tempos.

- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: La Isla Bonita (Madonna) 15 minutos

- **Afasta cone – pé:**

Material: Cone (4)

Disposição: Dispor os cones enfileirados, ligeiramente espaçados.

- Andar afastando os cones para o lado, arrastando- o com o pé direito e depois o esquerdo respectivamente.
- Voltar “de costas”, retornando os cones para o lugar da mesma forma (não há necessidade de formar uma fileira “perfeita”).

Versão sentada:

Material: Cone (2)

Disposição: Dispor cones alinhados verticalmente em relação ao aluno.

- Afastar 1 cone com o pé direito e o outro com o esquerdo.
- Retornar os cones para o lugar voltando de fora para dentro (iniciar pelo o mais distante para ter espaço de movimento para o outro que esta mais próximo).

Mexa-se: 32 minutos

- Esquentando 1: That’s the Way (KC & The Sunshine Band)
- Esquentando 2: Assim Caminha a Humanidade (Lulu Santos)
- Coreografia 1: Conga, Conga, Conga (Gretchen)
- Coreografia 2: Clima de rodeio (Dallas Company)
- Dança Livre: La Bamba (Los Lobos)

Descontração: Limpeza corporal: Let’s Stay Together (Al Green) **3 minutos**

*** ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

Movimentos de comando (com as duas mãos):

- *Esfregar, apertar, soquinhos (mão fechada), conchinha (mão em concha) (Desfrutar os movimentos por um tempo em cada região determinada)*

- Iniciar os movimentos pelos tornozelos até a altura dos joelhos.
- Vai subindo para as coxas e lombar.
- Braço até a altura do início dos ombros (um por vez).
- Ombros e pescoço (mãos simultâneas, uma de cada lado)
- Mãos: “lavando as mãos” (explorar entre dedos e os mesmos individualmente, o dorso, palma), terminar com uma mão esfregando na outra.
- Finalizar sacudindo as mãos, como se estivessem secando, jogando algo fora.

Bate-papo: Tema semanal: Let’s Stay Together (Al Green) **5 minutos**

AULA 16

Concentrar: Som do Relógio: Bloom (Lights & Motion) / Clock (Tmssoft’s White Noise Sleep Sounds) **5 minutos**

***ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Concentrar a atenção no ritmo do Tic-Tac e deixe que o som ocupe todo o espaço mental, sem dispersar. (Pedir para fecharem os olhos)
- Começar a bater mãos nas pernas levemente, acompanhando o ritmo.
- Ir abaixando o volume, mantendo as batidas das mãos.
- Silenciar o som e ir diminuindo as batidas até que o som fique apenas na mente.
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Alongamento global: País Tropical (Wilson Simonal) **15 minutos**

- Virar o disco:

Material: Disco (3) / Bastão (1)

Disposição: Colocar os discos espalhados pelo chão, virados para baixo (lado maior para cima), a frente do aluno.

- O aluno tenta virar os discos para cima, batendo com o bastão na borda deles.

Mexa-se: 32 minutos

- Esquentando 1: Chanttahooshee (Alan Jackson)
- Esquentando 2: Vendedor de Bananas (Os Inscríveis)
- Coreografia 1: Melô do Piripipi (Gretchen)
- Coreografia 2: Me encantas (Pedr Fernández)
- Dança livre: Galopeira (Sergo Reis)

Descontração: Respiração de alívio: Buffalo Soldier (Bob Marley – Instrumental Version) 3 minutos

* **ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

* **ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respiração suave coordenando a subida e descida dos ombros simultaneamente. Repetir algumas vezes.
- Na expiração, soltar o ar e os ombros lentamente junto com um som de “alívio”: Aaahhhh!!!. Repetir algumas vezes.

Bate-papo: Tema semanal: Buffalo Soldier (Bob Marley – Instrumental Version) 5 minutos

AULA 17

Concentrar: Som do Coração: Beauty (Andrew G) / Heartbeat (Tmssoft’s White Noise Sleep Sounds) 5 minutos

* **ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Colocar as mãos sobre o coração, acompanhando o ritmo das batidas suavemente.
- Concentrar a atenção no ritmo e som do coração e deixe que o som ocupe todo o espaço mental, sem dispersar. (Pedir para fecharem os olhos).
- Ir abaixando o volume, mantendo o movimento das mãos.
- Silenciar o som e até que o som fique apenas na mente, e começar a massagear o peito.
- Respirar profundamente suspirando e soltar os braços.
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Smooth (Santana) 15 minutos

-Abre e fecha a perna: Capullito De Aleli (Osquestra Raiz Latina)

Material: Cone (7)

Disposição: Enfileirar os cones espaçados (distância suficiente para movimentar os pés) na seguinte ordem: 1, 2, 1, 2, 1 (com os 2 cones deixar o espaço menor, para que possa passar com os pés mais próximos).

- Andar passando pelos cones, onde, quando tiver 1 cone afastar as pernas e aproximar quando tiver 2.

Versão sentada

Material: Cone (2).

Disposição: Colocar os cones paralelos, horizontalmente e espaçados a frente do aluno.

Estabelecer uma contagem de 1 a 10 antes de trocar o comando.

- Passar com uma das pernas dando a volta no cone de dentro para fora (circulando).
- O mesmo acima com as duas pernas.

Mexa-se: 32 minutos

- Esquentando 1: I Got You (I Feel Good – James Brown)
- Esquentando 2: A Namorada (Carlinhos Brown)
- Coreografia 1: Dengo (Daniel)
- Coreografia 2: Embala Eu / Ê Baiana (Mariene de Castro)
- Dança livre 2: Panela Velha (Trio Parada Dura)

Descontração: Respiração com os ombros: Despacito (Instrumental – Tyler and Mark) **3 minutos**

*** ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

*** ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respiração suave coordenando a subida e descida dos ombros simultaneamente. Repetir algumas vezes.

PS: mantenha o movimento dos ombros até o final do exercício.

- Inspirar e reter o ar por 1 segundo e expirar suave. Repetir algumas vezes.
- Inspirar e reter o ar por 3 segundos e expirar suave. Repetir algumas vezes.
- Inspirar e reter o ar por 5 segundos e expirar suave. Repetir algumas vezes.
- Repetir o de 3 segundos e no momento da expiração soltar rápido (energia). Repita algumas vezes.

Bate-papo: Tema semanal: Despacito (Instrumental – Tyler and Mark) **5 minutos**

AULA 18

Concentrar: Respiração Profunda (Tartaruga): Glaciers (Lights & Motion) **5 minutos**

***ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra).**

- Inspirar pelo nariz profundamente inclinando ligeiramente o tronco para trás, projetando o peito para frente (mãos na região da bexiga, afastando-as).
- Expirar pela boca, descendo o tronco para frente até a altura do quadril contraindo o abdômen e “fechando o peito ” (mãos se aproximam).
- Repetir mais ou menos 9 x.
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Senõrita (Shawn Mendes, Camila Cabello) **15 minutos**

- **Desfile equilibrista:** This Girl (Instrumental)

Material: Disco (1) / Cone (2)

Disposição: Dispor os cones de um lado e do outro para demarcar o percurso.

- Equilibrar o disco na cabeça, virado para cima (parte menor para baixo).
- Andar de um cone ao outro equilibrando o disco. Voltar.

Versão sentada:

Material: Disco (1)

- Equilibrar o disco na cabeça, olhar virando a cabeça para o lado e para o outro **(4 x)**.
- Equilibrando o disco na cabeça, projetar o tronco para frente e para trás **(4 x)**.

Mexa-se: 32 minutos

- Esquentando 1: Pais Tropical (Wilson Simonal)

- Esquentando 2: La Tortura (Shakira, Alejandro Sanz)
- Coreografia 1: Balance Eu (Luiz Gonzaga)
- Coreografia 2: Peão Apaixonado (Rionegro & Solimoes)
- Dança livre 1: O Mar Serenou (Clara Nunes)

Descontração: Limpeza corporal: Clocks (Eclipse) **3 minutos**

* **ATENÇÃO:** Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.

Movimentos de comando (com as duas mãos):

- **Esfregar, apertar, soquinhos (mão fechada), conchinha (mão em concha) (Desfrutar os movimentos por um tempo em cada região determinada)**

- Iniciar os movimentos pelos tornozelos até a altura dos joelhos.
- Vai subindo para as coxas e lombar.
- Braço até a altura do início dos ombros (um por vez).
- Ombros e pescoço (mãos simultâneas, uma de cada lado)
- Mãos: "lavando as mãos" (explorar entre dedos e os mesmos individualmente, o dorso, palma), terminar com uma mão esfregando na outra.
- Finalizar sacudindo as mãos, como se estivessem secando, jogando algo fora.

Bate-papo: Tema semanal: Clocks (Eclipse) **5 minutos**

AULA 19

Concentrar: Respiração do Susto: The Frontier (High Desert Synthapela – Avalon Emerson) **5 minutos**

***ATENÇÃO:** Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra).

- Inspirar rápido pela boca, puxando o ar 2x (como se estivesse tomando um susto). Braços acompanham elevando à frente.
- Expirar pelo boca naturalmente, braços descem.
- Repetir mais ou menos 9 x e entre uma e outra realizar inspiração e expiração natural.
- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: Stuck On You (Elvis Presley) **15 minutos**

- **Equilibrar bolinhas no cone:** Lo Smacchiatore

Material: Disco (1) / Cone (2) / Bolinha (2) / Cadeira / puff ou banquetta (1).

Disposição: Dispor os cones, um ao lado do outro, em cima da cadeira a frente do aluno (com uma distância de um palmo mais ou menos entre os dois), e o disco no meio virado para cima (com a parte menor para baixo) formando um triângulo entre eles. Colocar as bolinhas dentro do disco.

- O aluno tenta equilibrar uma bolinha por vez, no topo de cada cone, com as respectivas mãos (direita e esquerda).
- O aluno tenta equilibrar uma bolinha por vez, no topo de cada cone, com as mãos contrárias (direita na esquerda e esquerda na direita).

Mexa-se: **32 minutos**

- Esquentando 1: Bem-Me-Quer (Rita Lee)
- Esquentando 2: Mambo Nº 5 (Lou Bega)
- Coreografia 1: Por Debaixo Dos Panos (Os 3 do Nordeste)
- Coreografia 2: O Grito Da Galera (Rionegro & Solimões)
- Dança livre 1: Diana (Carlos Gonzaga)

Descontração: Respiração de alívio: Wave Instrumental (Antônio Carlos Jobim) **3 minutos**

* **ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

* **ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respiração suave coordenando a subida e descida dos ombros simultaneamente. Repetir algumas vezes.

- Na expiração, soltar o ar e os ombros lentamente junto com um som de “alívio”: Aaahhhh!!!. Repetir algumas vezes.

Bate-papo: Tema semanal: Wave Instrumental (Antônio Carlos Jobim) 5 minutos

AULA 20

Concentrar: Respirações Nasais Alternadas: Descontração (Concentração Profunda – Massage Music) 5 minutos

* **ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Tapar uma narina com o dedo e respirar na outra.

- Exala e inala pela esquerda e troca.

- Repetir 3 séries de 4.

- Finalizar com 3 inspirações profundas elevando os braços e solta com tudo para acordar.

Tico e teco: Acordando: I Can See Clearly Now (Jimmy Cliff) 15 minutos

- **Boligol:** Mr. Sandman (Featuring Angelo Debarre)

Material: Cone (5) / Bolinha (3)

Disposição: Dispor os cones, um ao lado do outro deitados, com a parte aberta voltada para o aluno (com uma distância de 1 a 2 metro entre o aluno e os cones).

- O aluno joga a bolinha até acertar um dos “buracos” dos cones.

Mexa-se: 32 minutos

- Esquentando 1: Homem Com H (Ney Matogrosso)

- Esquentando 2: Hit The Road Jack (Ray Charles)

- Coreografia 1: Na Beira do Mangue (Jair Rodrigues)

- Coreografia 2: Velocidad 6 (Nolberto Al K La)

- Dança livre 1: Broto Legal (Sérgio Murillo)

Descontração: Respiração com os ombros: Girl From Ipanema (Instrumental) 3 minutos

* **ATENÇÃO: Lembrar do ajuste do corpo: coluna ereta, pernas, braços e mãos relaxadas.**

* **ATENÇÃO: Sempre lembrar da respiração (cheira e assopra)**

- Respiração suave coordenando a subida e descida dos ombros simultaneamente. Repetir algumas vezes.

PS: mantenha o movimento dos ombros até o final do exercício.

- Inspirar e reter o ar por 1 segundo e expirar suave. Repetir algumas vezes.

- Inspirar e reter o ar por 3 segundos e expirar suave. Repetir algumas vezes.

- Inspirar e reter o ar por 5 segundos e expirar suave. Repetir algumas vezes.

- Repetir o de 3 segundos e no momento da expiração soltar rápido (energia). Repita algumas vezes.

Bate-papo: Tema semanal: Girl From Ipanema (Instrumental) 5 minutos