

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 51

DISCIPLINA Ed. Artística - Teatro

ANO(S) 1.º Ciclo

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Reconhecer a dimensão multidisciplinar do teatro, identificando relações com outras artes e áreas de conhecimento.

Analisar os espetáculos/performances, recorrendo a vocabulário adequado e específico e articulando o conhecimento de aspetos contextuais (relativos ao texto, à montagem, ao momento da apresentação, etc.) com uma interpretação pessoal.

Identificar, em manifestações performativas, personagens, cenários, ambientes, situações cénicas, problemas e soluções da ação dramática.

Título/Tema do Bloco

Visita ao Teatro Dona Maria II

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Aquecimento

Se puderes encontra um bocadinho de tempo todos os dias para repetires exercícios dos nossos aquecimentos. Isso vai aumentar a tua capacidade de dominares a tua motricidade, bem como a tua plasticidade física e vocal.

2. Visitar outros Teatros

Visita um Teatro, pequeno ou grande, repara nas semelhanças e nas diferenças entre esse ou esses e o que vimos aqui. Tenta falar com as pessoas que lá trabalham e pergunta todas as coisas que quiseres saber. Caso não consigas já visitar um teatro, deixo-te aqui alguns *links* para que possas fazer visitas virtuais.

<https://lucateatroluisdecamoes.pt/visita-virtual/>

<https://wide.pt/360/tnc/>

<https://www.theatrocirco.com/pt/theatrocircoonline/visitavirtual360>

E deixo-te também mais informações sobre o espetáculo “Juro que é mentira”

<https://www.facebook.com/watch/?v=169102454937085>

3. Relaxamento

Fecha os olhos, concentra toda a tua atenção na tua respiração. O teu trabalho é ouvires o teu corpo. Imagina que em cada inspiração o teu corpo se enche de luz e de energia e que a cada expiração deitas fora as poeiras, as raivas, as tristezas.

Depois de te sentires carregado de energia, revê mentalmente a pessoa que tu és, todas as tuas qualidades, todas as coisas que gostas. Observa-a sem julgamentos, procura as suas necessidades e desejos. Agradece tudo o que tens, mesmo que à primeira vista te pareça que não tens nada, lembra-te que tens o teu corpo e a tua mente, tens sempre o Sol e a Lua, o ar que respiramos, a água que bebemos. Aqueles de quem gostamos, valoriza cada detalhe, mesmo que seja uma gargalhada que deste, uma flor que viste, algo que gostaste de ver, de ouvir, de cheirar, de tocar.

Depois regressa a ti e à tua história. Agradece a dádiva de estar vivo. Faz isto durante uns minutos, se puderes todos os dias. Como lavar os dentes. Sê feliz!