

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

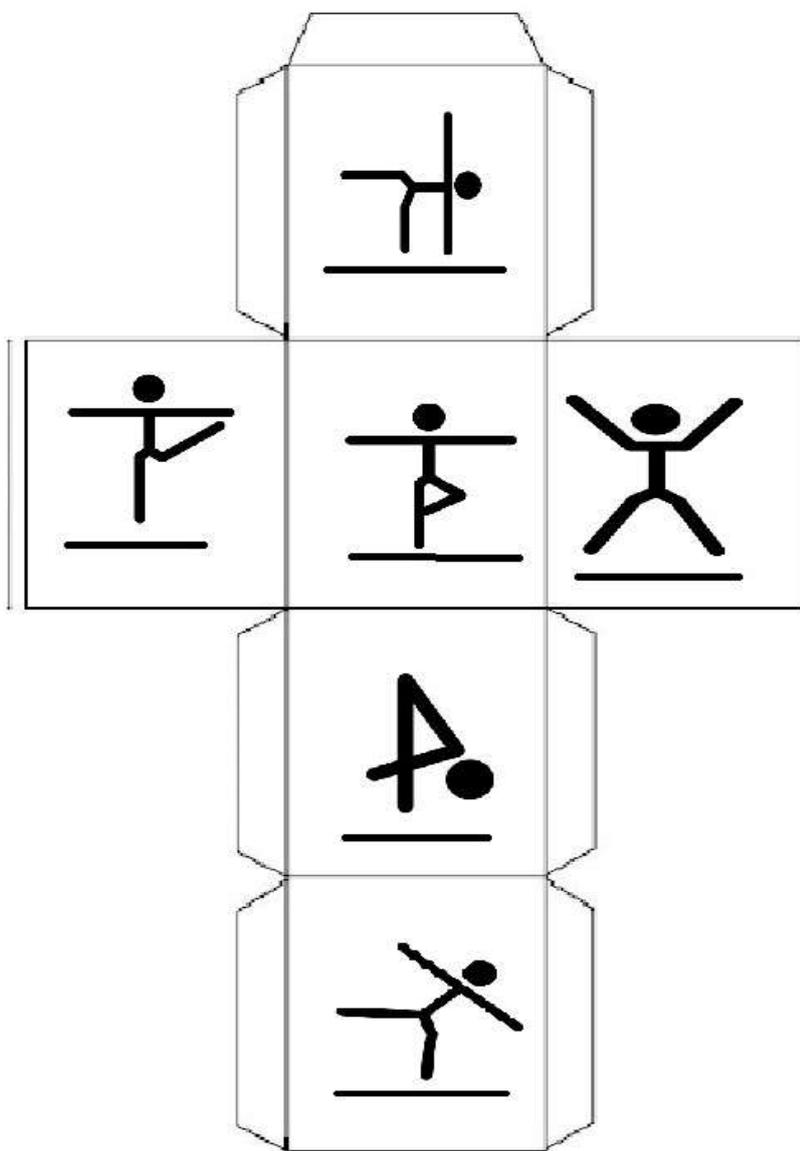
|  |  |                  |
|--|--|------------------|
| Nome:  |  | Data: __/__/2020 |
| Unidade Escolar:   |  | Ano: 1º ano      |
| <b>Componente Curricular:</b> Educação Física.   |  |                  |
| <b>Tema/Objeto do Conhecimento:</b> Ginástica Geral, Elementos Gímnicos.   |  |                  |
| <b>Habilidades:</b><br>(GO-EF01EF07) Conhecer e experimentar movimentos básicos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança. |  |                  |

Olá, crianças, como foram os desafios com o corpo, da aula passada? Acharam difícil? Hoje continuaremos brincando com esses desafios corporais, as atividades de Ginástica. As atividades de Ginástica necessitam que um adulto acompanhe a criança, devido aos desafios corporais às vezes exigirem um cuidado que as crianças normalmente não compreendem ainda. Ex: cuidar de objetos que possam machucar, ver se no chão possui algum perigo, não fazer essas atividades após alguma refeição.



Fonte: <https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/92991-icone-vetoriais-da-figura-da-vara-da-ginastica> Acesso em: 22/09/2020

**ATIVIDADE 1** - Oi, gente, vamos fazer novamente a brincadeira do dado. Peça ajuda a um adulto para recortar e colar o dado, depois disso vamos brincar com ele. Jogue o dado e veja qual imagem ficou virada para cima; agora faça a posição indicada e tente ficar nessa posição por 15 segundos. Achou difícil? Aposto que você consegue!



**ATIVIDADE 2** - Agora, vamos brincar mais um pouco com nosso dado das posições. Faremos uma sequência com os movimentos que o dado nos mostrar. Primeiro vamos começar jogando o dado 3 vezes, memorize as posições e depois execute os movimentos. Será que conseguiremos? tenho certeza que sim. Quando já estiver conseguindo fazer com facilidade a sequência de três movimentos se desafie a ir aumentando a quantidade de vezes que você joga o dado; vamos tentar chegar numa

sequência de 10 movimentos. Repare que algumas posições irão se repetir, não tem problema, isso vai trabalhar nossa memória e nosso corpo.

**ATIVIDADE 3** - Agora que fizemos a sequência com base no dado, quero que você desenhe a maior sequência que você conseguiu fazer. Faça um desenho bem bonito das posições.

**SUGESTÃO BRINCANTE:** Criem movimentos ginásticos cada vez mais desafiadores, mas se lembrem de tomar cuidado para não se machucarem.

Boa diversão; até a próxima!!