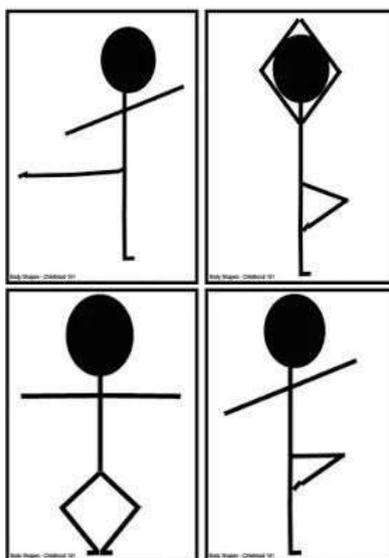


ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2020
Unidade Escolar:		Ano: 1º ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica Geral, Elementos Gímnicos.		
Habilidades: 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.

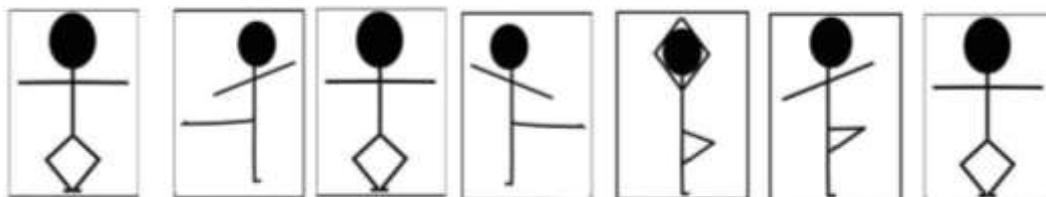


Fonte: <https://i.pinimg.com/474x/9f/32/a3/9f32a3ffef1fe1b89b2777918f9634a1.jpg> Acesso em: 31/08/2020

ATIVIDADE 1 - Nossa primeira atividade novamente será o “alongamento historiado” para irmos aquecendo e acordando nosso corpo. Perceba que acrescentei umas coisinhas. Vamos lá, pense que você é uma sementinha bem pequenininha (peça para que a criança fique agachada abraçando os joelhos); essa sementinha caiu no chão e começou a brotar (peça para a criança fazer um movimento, sem soltar os joelhos, de balancear o corpo com as costas no chão, como um pêndulo), de repente começou a nascer um brotinho (peça para a criança levantar um braço sem estender as pernas), depois nasceu outro brotinho (levantar o outro braço), depois a plantinha foi crescendo (começar a ficar de pé bem lentamente) e ficou bem grandona (ficar nas pontas dos pés), quando de uma hora para outra veio um vento e balançou as folhas da planta (pedir para a criança balancear o tronco para os lados com os braços esticados para cima ficando com os pés paralelos, como uma plantinha buscando o sol) e arrancou uma raiz da planta (ficar de um pé só). Depois de suportar toda aquela ventania nossa plantinha ficou bem velhinha e começou a vergar os galhos (pedir para a criança tentar tocar o chão com as mãos sem dobrar os joelhos, de um pé só) e soltou uma sementinha no chão (pedir para a criança agachar novamente) e lá dentro do chão a sementinha encontrou uma minhoca (pedir pra criança rastejar como uma minhoca) que andava rastejando dentro do chão.

ATIVIDADE 2 - Agora que seu corpo já está bem aquecido e acordado vamos fazer o mesmo desafio da aula passada. Ela nos trouxe alguns movimentos corporais que se percebe que estamos aprendendo Ginástica. Agora iremos desenvolver um dos elementos da ginástica que é o equilíbrio. Observe as figura abaixo e tente realizar os movimentos na sequência.

Observe a sequência 1 e depois tente fazê-la.



Fonte: <https://i.pinimg.com/474x/9f/32/a3/9f32a3ffef1fe1b89b2777918f9634a1.jpg> Acesso em: 31/08/2020. Editado pelo autor

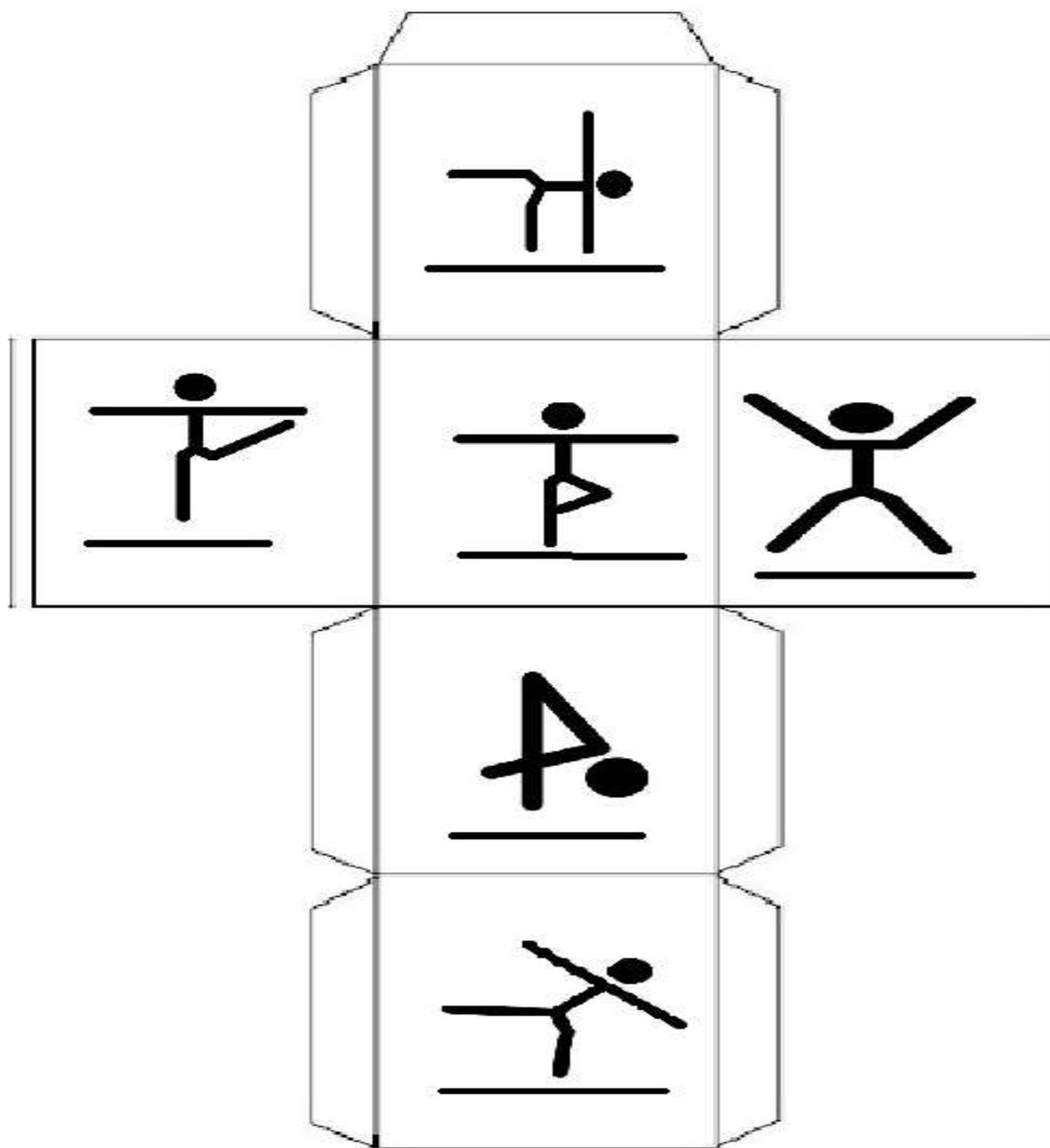
Observe a sequência 2 e tente fazê-la. Continue com muita coragem para fazer os movimentos, os movimentos estão nomeados para você se divertir com eles.



Fonte: www.criandocomapego.com . Acesso em:22/09/2020

Depois que memorizar essa sequência crie uma nova sequência; você pode inverter a ordem desses movimentos ou criar outros. Vamos colocar a criatividade pra fora.

ATIVIDADE 3 - Agora vamos para mais um desafio da Ginástica, ou seja, um desafio com nosso corpo. Com a ajuda do adulto que está brincando com você recorte, dobre e cole a figura abaixo para fazer o dado. Não é muito difícil, é só recortar a figura completa, dobrar e colar as laterais e está pronto o dado. Nele teremos a posição que iremos fazer dependendo de qual lado ficar pra cima.



Depois de fazer o dado é hora da diversão, jogue o dado e faça a posição que ele indicar. Tente ficar na posição por pelo menos 15 segundos. Guarde com carinho seu dado, ele poderá ser sua diversão para outros momentos. Você também pode desafiar um adulto a brincar com o dado.

SUGESTÃO BRINCANTE: Criem movimentos ginásticos cada vez mais desafiadores, mas se lembrem de tomar cuidado para não se machucarem. Boa diversão; até a próxima!!