

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ____/____/2020
Unidade Escolar:		Ano: 4º ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica Geral: Elementos gímnicos.		
Habilidades: (GO-EF04EF07) Vivenciar e fruir, de forma individual e coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral, como: equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais, propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.		

Olá, crianças, tudo bem com vocês?! Espero que sim! E que estejam bem animadas para conhecerem e aprenderem um pouco mais.

Na aula de hoje, vamos praticar um pouco de descontração, vamos permitir que nosso corpo seja livre através dos sons. Preparados? Vamos lá então ver que aula é essa?



Fonte da imagem: <https://www.pinterest.ca/pin/692921092652015642>, acesso em:08/10/2020.

Como mencionado nas outras aulas, nós vamos seguir exercitando os movimentos corporais que estão envolvidos nas atividades de ginástica. E para a aula de hoje iremos trabalhar um pouco a nossa capacidade de nos movimentarmos de acordo com músicas.

ATIVIDADE 1 - Antes de iniciar qualquer atividade física é muito importante alongar o nosso corpo; então, essa será nossa primeira atividade de hoje. Conforme a figura abaixo, vamos fazer o alongamento dos animais, permanecendo 15 segundos em cada posição. Se tiverem dificuldades em realizar alguma dessas posições, peça ajuda para algum adulto que esteja com você.



Fonte da imagem:arquivo pessoal.

ATIVIDADE 2 - Depois de realizar os alongamentos, coloque sua música favorita, e com essa música a ideia é dançar da forma que você quiser, é um momento para você se descontraí. Podem usar os movimentos corporais que já vimos por aqui, como saltos, equilíbrios, giros, enfim, deixe que a música tome conta do seu corpo e se solte, o que não vale é ficar parado.

ATIVIDADE 3 - Agora diga como foi realizar essa atividade descontraída. Foi fácil, sentiram alguma dificuldade? Quais foram as sensações? Conte aqui para nós.

ATIVIDADE 4 - Hora de expressar nossa atividade em forma de arte. No espaço abaixo, faça um desenho bem colorido sobre as ações realizadas hoje; use sua criatividade e deixe registrado aqui o seu movimento corporal.

SUGESTÃO BRINCANTE: Convide as pessoas da sua casa para dançar com você, peça para que elas mostrem suas músicas favoritas e dancem bastante.