

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 conhecer e praticar um pouco mais dos elementos que compõem a ginástica. Vamos conferir?



Fonte da imagem: https://br.freepik.com/vetores-gratis/criancas-e-pessoas-fazendo-diferentes-exercicios_1503031.htm, acesso em:22/09/2020.

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 prática de corrida.

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.



Fonte da imagem: arquivo pessoal.

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: Realize a sua prática de corrida nas brincadeiras, jogos, passeios na natureza pelo menos três vezes na semana e perceba que cada vez vai ficando mais fácil.

Até a próxima atividade!!