

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: 3º ano
<b>Componente Curricular:</b> Educação Física.		
<b>Tema/Objeto do Conhecimento:</b> Ginástica Geral: Elementos gímnicos.		
<b>Habilidades:</b> <b>(GO-EF03EF07):</b> Experimentar e demonstrar, 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, peçam 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 descontraír. 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.

Até a próxima atividade!!