

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

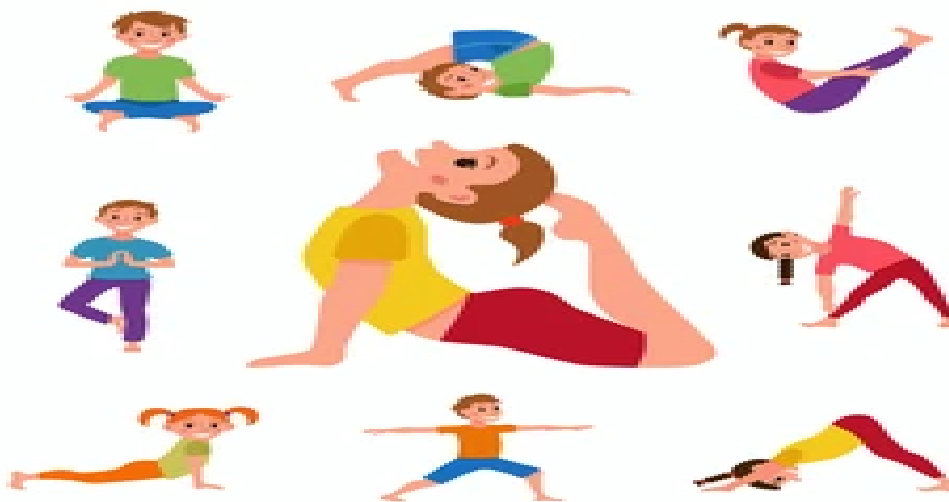
Nome:		Data: __/__/2021
Unidade Escolar:		Ano: 1º ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura.		
Habilidades: (GO-EF01EF14) Conhecer e experimentar práticas corporais de aventura, urbanas e na natureza, e brincadeiras que as simulem, reconhecendo suas origens como necessidade humana de superação dos obstáculos ambientais.		

Oi, crianças, espero que tenham vivenciado bastante nossos desafios de ginástica, pois agora entraremos em um outro universo de conhecimento e precisaremos estar bem familiarizados/as com nosso corpo. Afinal de contas é pelo nosso corpo que vamos descobrindo o mundo.

Para essa atividade será necessária a presença de uma pessoa adulta por perto para orientar e cuidar da criança.

ATIVIDADE 1 - Nas aulas anteriores vivenciamos alguns movimentos corporais que trabalham os elementos da Ginástica, salto e equilíbrio. Agora vamos vivenciar esses desafios observando elementos da natureza (caso não seja possível observar a natureza, observe a sua casa). Vamos lá, em um ambiente aberto (ou a casa mesmo, caso não seja possível ir a um ambiente aberto), observe as coisas ao seu redor: árvores, pássaros, bancos, grama (se for em casa observe sofá, armários, cadeiras, tapetes...). Observe com cuidado e atenção. Escolha 5 coisas e as observe com cuidado; depois de já ter olhado bem como são essas coisas que escolheu, tente imitá-las e fique nessa posição por 30 segundos, se desafie. Será divertido.

ATIVIDADE 2 - Depois de ter imitado as coisas ao seu redor, continue nesse ambiente aberto e observe as posturas da imagem abaixo e tente imaginar com o que cada uma parece. Para mim essa imagem do garoto de camisa verde parece um caracol.....



Disponível em: <https://www.shutterstock.com/pt/image-illustration/yoga-kids-poses-set-cute-cartoon-707577910>,
acesso em: 19/10/2021.

Depois de ter imaginado um nome ou com o que cada figura representa, realize cada uma delas tentando fazer o mais parecido possível. Fique nessa posição por 30 segundos.

ATIVIDADE 3 - Legal, né, fazer essas atividades? Espero que tenham conseguido ou pelo menos tentado bastante. Agora escolha uma das posturas e faça um desenho bem bonito representando o lugar que você está, com a paisagem e a postura que escolheu.

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

Boa diversão; até a próxima!!