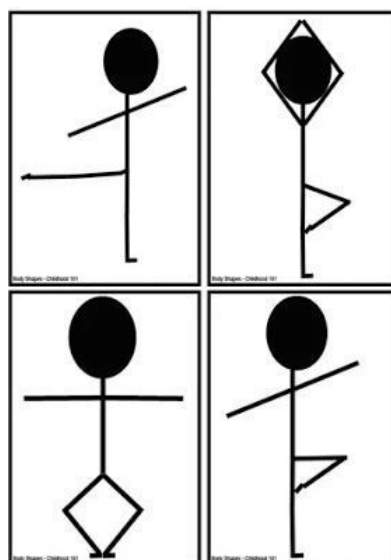


ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2021
Unidade Escolar:		Ano: 1º ano.
Componente Curricular: Educação Física		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica Geral.		
<p>Habilidades:</p> <p>(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.</p>		

Olá, crianças, como foi aprender as brincadeiras de bate-mão? Espero que tenham gostado. Hoje iniciaremos uma nova etapa nas nossas aulas, iremos aprender um pouco de Ginástica. Já ouviram falar de Ginástica?

Para fazer essas atividades precisamos tomar muito cuidado com as coisas que estão no ambiente, pois aos poucos os movimentos irão exigindo mais equilíbrio e mobilidade e pra isso talvez seja preciso observar se não têm objetos que podem causar algum acidente e também é bem importante a presença de uma pessoa adulta para auxiliar na atividade.



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

ATIVIDADE 1 - Nossa primeira atividade será um “alongamento historiado” para irmos aquecendo e acordando nosso corpo. A descrição do movimento está entre parênteses. Para isso é preciso deixar nossa imaginação acontecer. 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);

*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);

*e soltou uma sementinha no chão (pedir para a criança agachar novamente).

Caso a criança demonstre interesse, você poderá fazer o exercício novamente para criar um ciclo.

ATIVIDADE 2 - E aí, gostaram da atividade anterior? Espero que estejam bem aquecida/o para essa próxima atividade. “Ouvi na rádio” é o nome da nossa brincadeira. Nessa brincadeira combinaremos alguns movimentos que serão feitos. Quem for conduzir a brincadeira irá dizer: - *Hoje eu ouvi na rádio que todo mundo iria andar de um pé só*. Então a criança deverá andar de um pé só até a próxima instrução. Podemos criar vários movimentos; por exemplo: andar como cachorro, pular igual sapo, andar para trás, pular com pés juntos, rastejar como lagarta, sempre explorando o corpo. O importante é sempre falar: - “Hoje eu ouvi na rádio” e só depois pedir o movimento. O tempo de ficar em cada movimento vai depender do desenvolvimento motor de cada criança.

ATIVIDADE 3 - Lembra-se da atividade 1, a da plantinha? Pegue uma folha em branco e alguma coisa para desenhar, lápis de cor ou giz de cera ou lápis normal. Desenhe as posições que seu corpo ficou enquanto brincava de ser árvore. Faça um desenho bem bonito e caprichado.

SUGESTÃO BRINCANTE: Brinque quantas vezes você puder da brincadeira: “Hoje ouvi na rádio”.

Até a próxima atividade!!