

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2021
Unidade Escolar:		Ano: 2º ano.
<b>Componente Curricular:</b> Educação Física		
<b>Tema/Objeto do Conhecimento:</b> Ginástica Geral.		
<p><b>Habilidades:</b></p> <p><b>(GO-EF02EF07)</b> Vivenciar, fruir e identificar 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> <p><b>(GO-EF02EF10)</b> Expressar por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais.</p>		

Olá, como foi fazer a atividade com o balangandã na aula passada? Espero que tenham se divertido e aprendido muito com esse brinquedo. Hoje construiremos outro instrumento da ginástica, a maçã. Você já ouviu falar? As maçãs são utilizadas na ginástica por serem um elemento que permite balanceios e malabarismo, vamos nos desafiar?



fonte: <https://www.azulesportes.com.br/ginastica-ritmica/macas.html> acessado em: 09/06/2021.

**ATIVIDADE 1** - As maçãs são semelhantes a bastões, porém com um peso na ponta. Elas são manipuladas nas pontas dos dedos e não empunhadas como se estivéssemos pegando um bastão. A manipulação deve ser a mais leve possível para que a criança consiga realizar os balanceios com esse instrumento. Vamos à construção.

Para fazer nossas maçãs precisaremos de: 2 pedaço de cabo de vassoura (medindo em torno de 35 cm), 2 garrafas pet pequenas (pitchula), fita adesiva, algo para colorir (pode ser tinta ou fita adesiva colorida) e um pouco de areia.

1º passo: coloque um pouco de areia (ou outra coisa para fazer peso) dentro da garrafa pet, lembre-se de adaptar esse peso à força da criança.

2º passo: encaixar o cabo de vassoura na boca da garrafa, talvez você precise raspar um pouco a ponta para entrar, lembre-se que as duas garrafas precisam estar do mesmo tamanho de encaixe no cabo.

3º passo: passar a fita no encaixe do cabo com a garrafa e enfeitar seu instrumento.



fonte: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=10608> acessado em: 09/06/2021.

**ATIVIDADE 2** - Agora que estamos com nossas maçãs prontas, vamos fazer os desafios que elas nos proporcionam. Primeiro deixe a criança se familiarizar com o instrumento, deixe que ela crie algum sentido para esse brinquedo. Depois estimule a criança a fazer alguns movimentos:

\*balançar (para frente e para trás) as duas maçãs ao mesmo tempo usando apenas o movimento dos punhos, com os braços em extensão frontal na altura do ombro;

\*girar as maçãs com rotação de punho com os braços estendidos lateralmente na altura dos ombros;

\*jogar para o alto uma maçã por vez e tentar aparar com a mesma mão;

Enfim, estimule a criança a fazer alguns movimentos com as maçãs, saltitos, corridas, equilíbrio, todos esses movimentos são bem vindos.

**ATIVIDADE 3** - Depois que já brincamos com nossas maçãs é hora de guardar tudo no seu devido lugar e preparar para registrar em forma de desenho como ficou sua maçã e como foi a aula de hoje, faça um desenho bem lindo.

**SUGESTÃO BRINCANTE:** Brinque com sua maçã várias vezes durante o dia.

Boa diversão; até a próxima!!