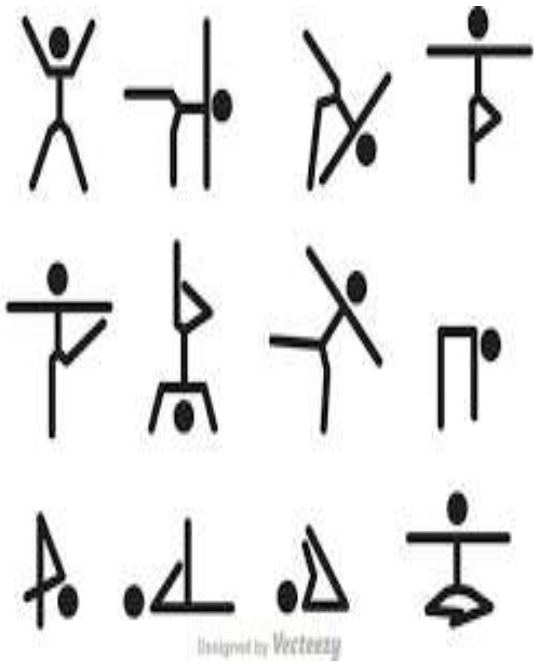
ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: 2º ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica Geral, Elementos Gímnicos.		
Habilidades: 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.		

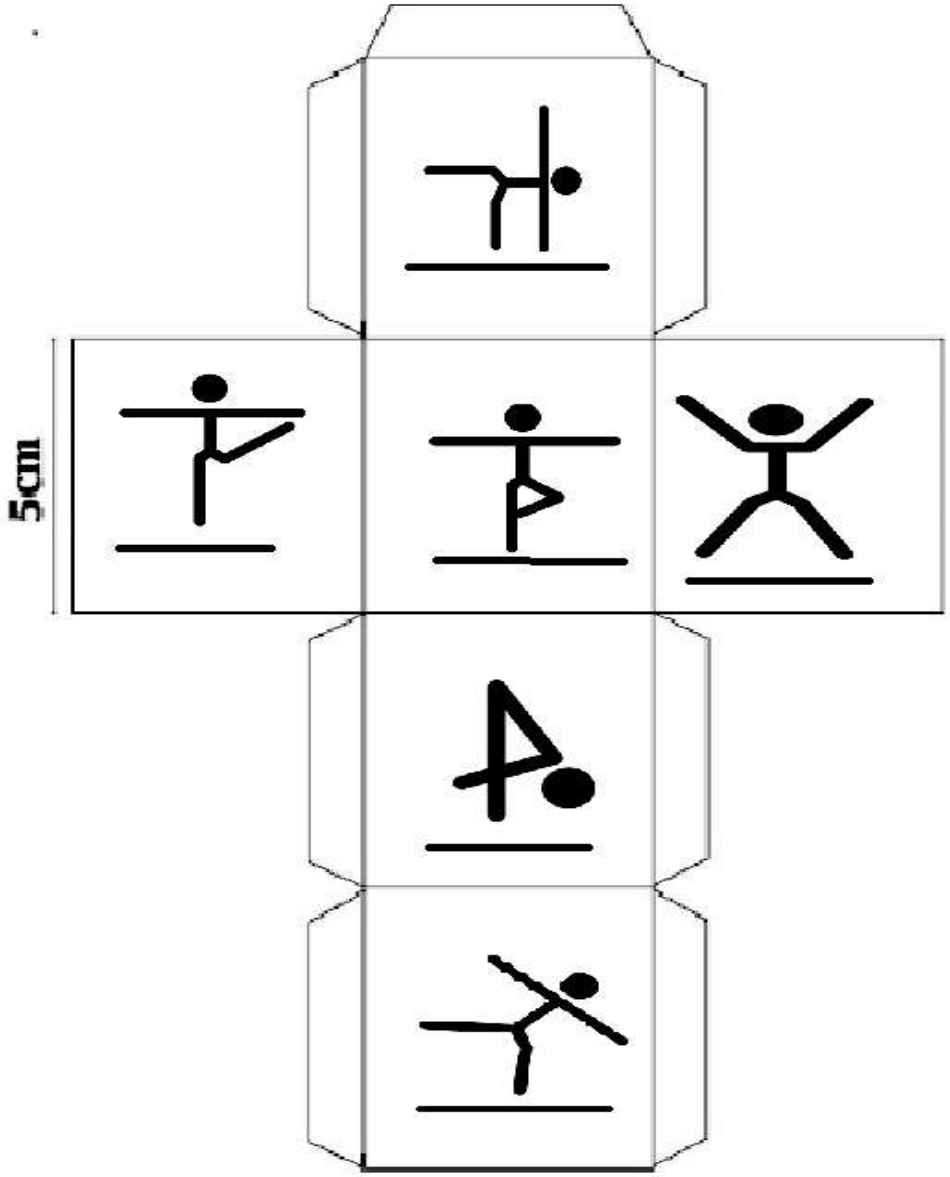
Olá, crianças, como foram os desafios com o corpo, da aula passada? Acharam difícil? Hoje continuaremos brincando com esses desafios corporais, as atividades de Ginástica. As atividades de Ginástica necessitam que um adulto acompanhe a criança, devido aos desafios corporais às vezes exigirem um cuidado que as crianças normalmente não compreendem ainda. Ex: cuidar de objetos que possam machucar, ver se no chão possui algum perigo, não fazer essas atividades após alguma refeição.



Fonte:https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/92991-icones-vetoriais-da-figura-da-vara-da-ginastica Acesso em:22 /09/2020

ATIVIDADE 1- Nossa primeira atividade novamente será o "alongamento historiado" para irmos aquecendo e acordando nosso corpo. Perceba que acrescentei umas coisinhas. 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) e arrancou uma raiz da planta (ficar de um pé só). 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, de um pé só) e soltou uma sementinha no chão (pedir para a criança agachar novamente), lá dentro do chão a sementinha encontrou uma minhoca (pedir pra criança rastejar como uma minhoca) que andava rastejando dentro do chão, ela ia fazendo buracos na terra para a água e o ar chegarem até a sementinha. Um dia ela saiu do chão e viu um pássaro bem bonito (pedir para a criança se locomover como se estivesse batendo asas e dando saltitos) que pousou no topo de uma grande árvore (pedir para a criança ficar equilibrada em uma perna só, imitando a árvore e com as duas mãos na cabeça, como se fosse o passarinho pousado no topo da árvore). Deixar a criança nessa posição o tempo que ela conseguir.

ATIVIDADE 2 - Agora vamos para mais um desafio da Ginástica, ou seja, um desafio com nosso corpo. Com a ajuda do adulto que está brincando com você recorte, dobre e cole a figura abaixo para fazer o dado. Não é muito difícil, é só recortar a figura completa, dobrar e colar as laterais e está pronto o dado. Nele teremos a posição que iremos fazer, dependendo de qual lado ficar pra cima.



Depois de fazer o dado é hora da diversão, jogue o dado e faça a posição que ele indicar. Tente ficar na posição por pelo menos 15 segundos. Chame alguém para brincar com você, cada pessoa na sua vez jogará o dado e fará a posição. Guarde com carinho seu dado, ele poderá ser sua diversão para outros momentos. Você também pode desafiar um adulto a brincar com o dado.

ATIVIDADE 3 - Das posições da atividade do dado, qual você achou mais difícil de realizar? Faça um desenho bem bonito, colorido e detalhado dessa posição.

Sugestão brincante: tente criar outros movimentos e adicione no percurso.

Até a próxima atividade!!