

Faixa etária ou ano: **4º ano- Educação Física**

Data: **29-11-2021 a 03-12-2021**

Atividade: Ginástica Geral (equilíbrio)

Material: Bola

O que envolve essa atividade: Vivenciar a importância das atividades físicas.

Desenvolvimento: Vamos realizar nesta aula, exercícios de equilíbrio.

- 1- Com a perna esquerda apoiada ao chão, elevar a perna direita ao alto e esticada para frente e com os dois braços abertos (lateralmente).

OBS: Repetir o exercício, agora com a perna direita apoiada ao chão.

Realizar o exercício 4 vezes, por 30 segundos, mudando de direção.

- 2- Com a perna esquerda apoiada ao chão, elevar a perna direita ao alto e esticada para trás e com o tronco inclinado para frente e com os braços abertos (lateralmente).

OBS: Repetir o exercício, agora com a perna direita apoiada ao chão.

Realizar o exercício 4 vezes, por 30 segundos, mudando de lado.

- 3- Sentado com as pernas(unidas) esticadas a frente e elevada do chão, tronco inclinado para trás.

OBS: Realizar o exercício 4 vezes, por 30 segundos, mudando de direção.

- 4- Com a perna esquerda apoiada ao chão, elevar a perna direita ao alto e esticada para frente, com uma bola, passar a bola da mão direita para a esquerda e vice-versa.

OBS: Repetir o exercício, agora com a perna direita apoiada ao chão.

Realizar o exercício 4 vezes, por 30 segundos, mudando de direção.

- 5- Com a perna esquerda apoiada ao chão, elevar a perna direita ao alto e esticada para trás e com o tronco inclinado para frente, com uma bola ao chão, rolar (bola) da mão direita para a esquerda e vice-versa.

OBS: Repetir o exercício, agora com a perna direita apoiada ao chão.

Realizar o exercício 4 vezes, por 30 segundos, mudando de direção.

- 6- Sentado e com o tronco inclinado para trás, com as pernas elevadas(unidas) do chão e esticadas para frente, com uma bola, lançar(bola) para o alto e segurar.

OBS: Realizar o exercício 4 vezes, por 30 segundos, mudando de direção.

Vídeo: <https://youtu.be/Q6FlifModJ8>

Atividade adaptada à pessoa com deficiência:

A atividade pode ser realizada com o aluno conforme o grau de necessidades especiais. Comunique-se sempre com ele, fazendo com que participe das atividades. Sempre é aconselhado a presença de uma pessoa próxima para ajudar (professor ou aluno).