

Faixa etária ou ano:

1º ANOS – EDUCAÇÃO FÍSICA

Data:

De 06 à 10 de Dezembro de 2021

**Atividade:** Rolamento

**Recursos/Materiais:** 1 Colchão ou tapete macio

**Participantes:** Uma criança e um adulto

**Desenvolvimento da Atividade:**

**Rolamento de frente (cambalhota):** Nesta atividade o aluno deverá ficar agachado com as duas mãos no chão e o queixo colado no peito. Na seqüência ele deve elevar o quadril para cima, dar um pequeno impulso a fim de encostar a nuca e as costas no chão. Então, deve rolar até que os pés toquem no chão e aproveitando o impulso fazer força para esticar as pernas e levantar, assim como mostra a imagem a seguir:



**Rolamento de costas:** O movimento se inicia de costas para a superfície de execução. A criança aproxima o queixo do peito e se agacha. Ao chegar perto do chão, pode haver um pequeno desequilíbrio, de forma que a região glútea toque o solo. Neste momento a coluna deve estar toda flexionada (arredondada) e os pés devem ser impulsionados para cima, na direção do movimento. As mãos se posicionam ao lado da cabeça com os dedos apontados para a direção de origem do rolamento. As pernas passam por cima do tronco, acontecendo o rolamento.

Assim como mostra a imagem a seguir:



Repetir o movimento diversas vezes, até que se torne natural, auxiliando no impulso quando for necessário.

**Atividade adaptada à pessoa com deficiência:**

Esta atividade poderá ser adaptada de acordo com as características do tipo da deficiência, com o apoio de um adulto que o guiará os movimentos passo a passo.

**Forma de registro:**

O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família, em foto, vídeo, materiais confeccionados, registro escrito ou desenhado da atividade proposta e ser entregue conforme combinado com a Unidade Escolar.

**Dúvidas sobre a atividade pergunte aqui:**

[https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ\\_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true)