

Faixa etária ou ano:

**1º ANO – EDUCAÇÃO FÍSICA**

Data: 27 de Setembro à 01 de Outubro/2021

**Atividade: Ginástica Geral**

**O que envolvem essa atividade:** Lançar e receber a bola no ar, realizando alguns movimentos desafiadores e divertidos.

**Número de participantes:** um

**Materiais:** uma bola (podendo ser substituída por uma bexiga ou um brinquedo bem macio).

**Desenvolvimento:** O aluno irá realizar diversos movimentos com a bola:

1º Lançar a bola para cima e pegar a bola novamente sem deixar cair no chão.

2º Lançar a bola e realizar um movimento de dança enquanto a bola estiver no ar, pegar a bola sem que ela caia no chão.

3º Lançar a bola para cima, levantar um pé, pegar a bola tentando não colocar o pé no chão antes de pegá-la.

4º Lançar a bola de uma mão para outra algumas vezes.

5º Lançar a bola na parede e pegá-la sem deixar que caia no chão.

Repita a sequência de movimentos algumas vezes, se conseguir coloque uma música divertida e use esse momento para se exercitar e se divertir.

**Atividade adaptada à pessoa com deficiência:**

Esta atividade poderá ser adaptada de acordo com as características do tipo de deficiência. O aluno deverá ter sempre o apoio de um adulto, queira auxiliá-lo, mas sempre deixando que ele tente lançar e recepcionar a bola sozinho.

**Forma de registro:**

O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família (foto, vídeo, registro escrito ou desenhado da atividade proposta) e enviado ao professor.

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)