

Faixa etária ou ano:

3º anos - Educação Física

Data:

06 a 10 de dezembro de 2021

Atividade: GINÁSTICA GERAL

Recursos/Materiais: Colchão ou colchonete ou almofadas ou espaço gramado ou um terreno macio.

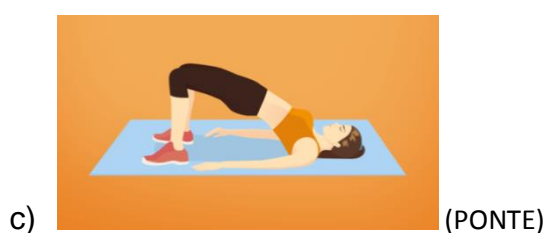
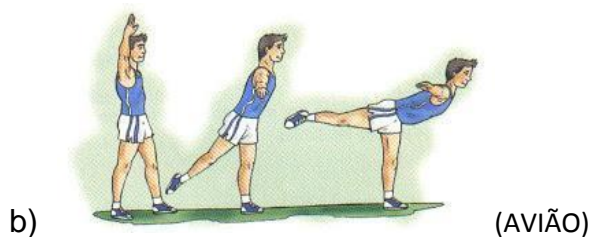
O que envolve essa atividade: Na atividade dessa semana vamos tentar realizar alguns movimentos muito utilizados na ginástica, de maneira lúdica!

Como Jogar? (ou Como Brincar?)

1. Vamos nos alongar pra iniciar a atividade de acordo com o vídeo a seguir!

<https://www.youtube.com/watch?v=1AZZAhSXqI4>

2. Depois dos alongamentos, vamos tentar fazer movimentos parecidos com os das figuras a seguir:





3. Pra finalizar a aula, vamos fazer um pouco mais de acrobacias, porém com um pouco mais de tranquilidade e prestando atenção na respiração, pra voltarmos a calma. Acesse o vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=NJwPho3SxHs>

Referências:

- Disponível em <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=10856>
Acesso em 04/11/2021.
- Canal Pri Leite Yoga – Yoga para crianças. Acesso em 10/11/2021.
- Canal Gabi Reis Fitness - Dia 5 - Alongamento em casa especial crianças. Acesso em 04/11/2021.

Atividade adaptada à pessoa com deficiência: A pessoa com deficiência poderá realizar os alongamentos nos seus limites e replicar as imagens que conseguir reproduzir ou adaptar.

Forma de registro: O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família, em foto, vídeo, 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