

Faixa etária ou ano:

5º anos - Educação Física

Data:

31/05 a 04/06 de 2021

Atividade:

Ginástica com Bastão

Materiais: Para esta atividade usaremos um bastão ou um cabo de vassoura.

O que envolve essa atividade: Melhorar a respiração, equilíbrio do corpo e tônus muscular, além de contribuir com a melhora em seu condicionamento físico.

Regras: Não pode soltar a mão do bastão.

Desenvolvimento: **1º-movimento: com o bastão na sua frente** - abrir o braço o máximo que puder e fazer o movimento da frente para traz por 10 vezes.

2º-movimento: com o bastão nas costas - abrir o braço o máximo que puder e fazer o movimento de traz para frente por 10 vezes.

3º-movimento: com o bastão na sua frente - abrir o braço o máximo que puder e fazer o movimento na diagonal, 5 vezes de cada lado, esquerdo e direito.

4º-movimento: Agachado - o máximo que puder com o bastão na sua frente abrir o braço o máximo que puder e fazer o movimento da frente para traz por 10 vezes.

5º-movimento: Polichinelo - com o bastão nos ombros e pernas fechadas, abrir e dobrar as pernas levantando o bastão para cima por 10 vezes.

6º-movimento: com o bastão na sua frente - abrir o braço o máximo que puder e passar o bastão por baixo dos pés, atrás das costas e trazer para frente sem soltar as mãos.

7º-movimento: com o bastão nas costas - abrir o braço o máximo que puder e passar o bastão das costas para frente, por cima da cabeça, e passar as pernas por dentro do bastão, pela lateral do braço.

Referências:

Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=qDe6H4BXMTw&t=3s>

acesso em 24 de maio de 2021.

Atividade adaptada à pessoa com deficiência:

Forma de registro:

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

Dúvidas sobre o presente roteiro de estudo, pergunte no link/ endereço que segue:

https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true