

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

Data: 13/09/2021 à 17/09/2021

Atividade: Ginástica Geral - equilíbrio

Materiais: 01 bola (papel, meia, etc.).

O que envolve essa atividade: Coordenação motora e precisão, agilidade e flexibilidade.

Desenvolvimento

1º Movimento: Você deverá ficar 30 segundos com a perna direita levantada (estendida) para frente e os braços abertos na lateral; descanse 30 segundos e faça o mesmo movimento com a perna esquerda (1ª imagem).

2º Movimento: Você deverá ficar 30 segundos com a perna direita levantada (estendida) para trás, troncos flexionados para frente e braços abertos na lateral; descanse 30 segundos e faça o mesmo movimento com a perna esquerda (2ª imagem).

3º Movimento: Você deverá ficar 30 segundos sentado no chão, pernas e braços suspensos (as nádegas ficarão em contato com o chão); descanse por 30 segundos (3ª imagem).

4º Movimento: Você deverá fazer o 1º movimento usando uma bola. Você deverá lançar a bola no ar de uma mão para outra por 30 segundos; descanse por 30 segundos (4ª imagem).

5º Movimento: Você deverá fazer o 2º movimento usando uma bola. Você deverá rolar a bola no chão de uma mão para a outra por 30 segundos; descanse por 30 segundos (5ª imagem).

6º Movimento: Você deverá fazer o 3º movimento usando uma bola. Você deverá lançar a bola para o alto e recuperá-la por 30 segundos.



Para facilitar o entendimento da atividade acesse o vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6FlIFModJ8>

Data do acesso 25/08/2021

atividade adaptada à pessoa com deficiência:

A atividade pode ser realizada com o aluno conforme o grau de necessidade especiais. Alguém da família pode ajudar na atividade comunicado sempre com o aluno, fazendo com que participe da atividade. Sempre é aconselhado a presença de uma pessoa responsável próxima.

Forma de registro:

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

Dúvidas sobre a atividade pergunte aqui:

https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfcQ_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true