

Faixa etária ou ano:

3º anos - Educação Física

Data:

13 a 17 de setembro de 2021

Atividade: GINÁSTICA/ALONGAMENTO - SAUDAÇÃO AO SOL

Recursos/Materiais: colchonete ou tapete ou toalha

O que envolve essa atividade:

Número de participantes: 1 ou mais

Objetivos: Essa atividade envolve coordenação motora, equilíbrio e flexibilidade

Como Jogar? (ou Como Brincar?)

O sol é um astro que sempre nos traz um novo dia, uma fonte natural de energia que ilumina nossas vidas, então vamos dar bom dia para o sol com exercícios de alongamento e respiração.

O ideal é fazer os exercícios em um espaço com sombra próximo a natureza ou uma janela por onde possa ver a natureza.

Posicione o colchonete ou tapete no chão e na postura em pé, costas retas, olhando para a frente vamos começar.

- 1) Faça três respirações profundas (puxe o ar e solte o ar lentamente). Junte as palmas das mãos em frente ao peito e deixe os polegares encostarem no seu corpo.
- 2) Puxe o ar e levante seus braços, unindo as mãos acima da cabeça, olhando para os dedos das mãos soltando o ar e diga Oi Sol!
- 3) Puxe o ar e vá abaixando as mãos inclinando o corpo para a frente, soltando o ar desça os braços do lado do corpo até que suas mãos toquem ou se aproximem do chão.
- 4) Puxando o ar coloque as mãos no chão e estenda a perna esquerda para trás e deixe a direita flexionada a frente, alinhada com os braços, olhe para frente e solte o ar.
- 5) Em seguida estenda também a perna direita e mantenha as duas mãos no chão, elevando o quadril para o alto.
- 6) Puxe o ar e se deite no colchonete com a barriga encostando o chão, solte o ar. Agora puxe o ar novamente e ainda deitado, apoie as mãos no chão próximas ao peito e vá tirando o tronco do chão e olhando para a frente estenda os braços e vá soltando o ar lentamente.
- 7) Puxe o ar e novamente, eleve seu quadril para o alto olhando para o chão alongue a coluna novamente e solte o ar lentamente.
- 8) Agora puxe o ar e traga a perna esquerda flexionada a frente junto com os braços e coloque a perna direita para trás. Solte o ar lentamente

- 9) Puxe o ar e traga as pernas, solte o ar lentamente e vá abaixando as mãos inclinando o corpo para a frente, desça os braços do lado do corpo até que suas mãos toquem ou se aproximem do chão.
- 10) Puxe o ar e levante seus braços, unindo as mãos acima da cabeça, olhando para os dedos das mãos soltando o ar diga, Tchau Sol!
- 11) Puxe o ar bem forte e junte suas mãos novamente ao peito e solte o ar!

Para o melhor entendimento segue figura:



Segue link para vídeo!

https://youtu.be/LJDA60_EMOM

Acesso: 23 de agosto 2021

Regras: Procure um lugar plano e respeite os limites do seu corpo, alongue somente enquanto se sentir confortável não é para sentir dor

Referências: www.smileandlearn.com

Blog leiturinha / Descubra os benefícios da Yoga para crianças – Leiturinha.com.br

Atividade adaptada à pessoa com deficiência: A pessoa com deficiência poderá adaptar os exercícios de acordo com sua necessidade.

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