

Faixa etária ou ano:

**5º anos - Educação Física**

Data:

**20 a 24 de Setembro de 2021**

**Atividade: Ginástica – Parada de dois e três apoios**

**Recursos/Materiais:** estar próximo a uma parede e uma almofada pra não machucar a cabeça (pode ser feito também no colchão próximo da parede também).

**O que envolve essa atividade:** força, coordenação motora global, destreza, equilíbrio.

**Como Jogar? (ou Como Brincar?)**

Desenvolvimento: PARADA DE TRÊS APOIOS: muitos de vocês conseguirão realizar essa atividade sozinhos, mas se não se sentir seguro peça ajuda para um adulto ou outro colega te ajudar. Duas mãos e a cabeça serão o apoio, sendo que a cabeça fica bem próximo da parede e as duas mãos um pouquinho mais distantes formando um pequeno triângulo ligando cabeça, mão e mão. Ao colocar a cabeça no chão podemos usar uma almofada e posicionamos cabeça e mãos na posição correta. Joga-se as pernas acima na direção da parede encostando todo o corpo nela, exercendo força nos braços pra ficar na posição durante alguns segundos. Após desce uma perna tocando no chão e já trazendo a outra também, terminando assim o movimento. Realize esse movimento até fazer ele sozinho. PARADA DE DOIS APOIOS: a parada de dois apoios é realizada somente com a força dos braços apoiados próximo da parede e elevando as pernas, de modo que encoste todo o corpo. Esse movimento pode ser feito também no colchão próximo da parede ou chão e parede. Ao entrar no movimento precisa manter os braços estendidos para não dobrarem com todo o peso do corpo sobre eles. Na saída desce também uma perna primeiro que a outra pra alcançar o chão, não batendo os joelhos no chão. Se precisar de ajuda solicite a alguém que eleve a perna e alcance a parede.

**Assista ao vídeo desta atividade clicando aqui:**

<https://youtu.be/3r7fCq5RWsU>

**Atividade adaptada à pessoa com deficiência:**

Essa atividade pode ser feita por portador de deficiência visual normalmente, sempre monitorado por alguém. Já o cadeirante, dependendo do caso só conseguirá esse movimento com ajuda total de pessoas pra colocá-lo na posição destes exercícios.

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