

Faixa etária ou ano:

**3º anos - Educação Física**

Data:

**20 a 24 de setembro de 2021**

**Atividade:** Ginastica Geral

**Recursos/Materiais:** Bola.

**O que envolve essa atividade:** Desenvolver o Equilíbrio Corporal.

**Como Jogar? (ou Como Brincar?)** Faremos duas atividades de equilíbrio utilizando uma bola, se você não tiver uma bola em casa, poderá fazer uma bola de papel, (fazer uma bola grande) e em cada posição realizada você deverá ficar 15 segundos.

Atividade 1 :No primeiro exercício você deverá equilibrar a bola na palma da mão, com o braço estendido a frente do corpo na altura dos ombros (ficar na posição por 15 segundos) .No segundo exercício em posição de quatro apoios e com a barriga voltada para cima coloque a bola sobre as pernas(ficar na posição por 15 segundos) No terceiro exercício ,coloque a bola atrás do pescoço ,com o tronco inclinado a frente (ficar na posição por 15 segundos).

Atividade 2: Você deverá realizar os mesmos exercícios, porém em deslocamento, ou seja, se movimentando.

**Assista ao vídeo para entender melhor como realizar a atividade e fazer o movimento corretamente:** <https://www.youtube.com/watch?v=bHJpeZlh1T8>

**Referências:**

Disponível em Canal Educação Física

<https://www.youtube.com/watch?v=bHJpeZlh1T8>

Acesso em 06 /09/2021.

**Atividade adaptada à pessoa com deficiência:** A pessoa com deficiência poderá adaptar a atividade 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, registo 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)

