

Faixa etária ou ano:

**3º anos - Educação Física**

Data:

**27/09 a 01 de outubro de 2021**

**Atividade:** Ginástica

**Recursos/Materiais:** Nenhum

**O que envolve essa atividade:** Habilidade motora, concentração, tempo de reação, equilíbrio, flexibilidade.

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

Nesta atividade, vamos fazer alguns movimentos básicos de ginástica.

1 – Primeiro movimento: Equilibre-se numa perna só, flexione a outra perna colocando seu calcanhar próximo do joelho da perna que estará apoiada no chão (como se fosse fazer o número quatro) e estenda seus braços acima da sua cabeça;

2 – Equilibre-se numa perna só e a outra perna eleve na lateral, assim como seus braços (como se fosse fazer uma estrela);

3 – Equilibre-se numa perna só, flexione a outra perna colocando seu pé próximo do joelho da perna que estará apoiada no chão (como se fosse fazer o número quatro) e estenda seus braços na lateral;

4 – Em pé, junte seus calcanhares e afasta seus joelhos na lateral, mantenha seus braços estendidos na lateral;

5 – Em pé, coloque uma perna à frente e a outra atrás e estenda seus braços para frente;

6 – Sentado, afaste suas pernas na lateral e seus braços para frente;

7 - Sentado, estenda suas pernas para frente e seus braços para cima;

8 – Sentado, eleve suas pernas para o alto e apoie suas mãos no chão;

9 – De barriga para baixo posicione suas mãos no chão e eleve seu quadril para cima de modo que seus pés fiquem apoiados no chão (como se fosse fazer uma ponte);

10 – Coloquem seus joelhos no chão e suas mãos também, ficando em quatro apoios (como se fosse imitar um cachorrinho);

11 – Sentado estendam suas pernas e braços na lateral do seu corpo.

**Assista ao vídeo para entender melhor como brincar:**

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

**Referências:**

STALLIVIERI, Roselise. **Manual do Professor para a Educação Física (3º ao 5º ano)**. Curitiba, 2017.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gfRgQGqXBQc>

Data de acesso 16/08/2021

**Atividade adaptada à pessoa com deficiência:** Esta atividade poderá ser adaptada de acordo com a característica do tipo de deficiência do aluno e com o apoio de um adulto que irá auxiliá-lo.

**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:**

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)