

Faixa etária ou ano:

## 1º ANO – EDUCAÇÃO FÍSICA

Data: de 20 a 24 de Setembro/2021

### **Atividade: Ginástica Geral, Cambalhota (Rolamento para frente)**

**O que envolve essa atividade:** coordenação motora e equilíbrio

**Número de participantes:** um (mais um adulto para supervisionar)

**Materiais:** colchonete ou colchão (pode ser uma coberta ou edredom dobrado)

#### **Desenvolvimento:**

Posição inicial: (Coloque o colchão, colchonete, edredom ou cobertor dobrado no chão). Agache-se com os pés juntos, dobre os joelhos de forma a ficar de cócoras. Na sua frente, coloque as mãos no chão com os cotovelos dobrados (tomar cuidado para não encostar o cotovelo no chão), as mãos devem estar igualmente espaçadas na largura dos ombros, abaixe a cabeça por entre os braços, posicione o queixo em direção ao peito e role para a frente, empurrando o quadril por cima da cabeça (cuidado para não colocar o peso sobre o pescoço), faça algumas tentativas.

Depois que já estiver treinado, você poderá tentar finalizar o movimento em pé, para isso, dobre as pernas apenas no final da cambalhota, quando for hora de levantar, com os braços para frente para manter o equilíbrio, fique em pé após a cambalhota.

#### **Atividade adaptada à pessoa com deficiência:**

Esta atividade poderá ser adaptada de acordo com as características do tipo de deficiência. O aluno vai precisar da ajuda de um adulto para a execução da atividade.

#### **Forma de registro:**

O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família (foto, vídeo, registro escrito ou desenhado da atividade proposta) e enviado ao professor.

Dúvidas sobre a atividade pergunte aqui:

[https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ\\_ze4Rwb6t5o-UqiM00/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_ze4Rwb6t5o-UqiM00/viewform?edit_requested=true)

