

Faixa etária ou ano:

1º ANOS – EDUCAÇÃO FÍSICA

Data:

De 13 a 17/09/2021

Atividade:

GINÁSTICA GERAL: DESLOCAMENTO E EQUILÍBRIO

O que envolve essa atividade: elementos básicos da ginástica com destaque para equilíbrio e deslocamento.

Número de participantes: 01 (um) participante.

Materiais: algum material para fazer um percurso (pode ser: uma corda pequena ou um pedaço de barbante, ou ainda, fita crepe ou giz ou tijolo para fazer o percurso no chão).

Desenvolvimento: desenhar percursos diferentes no chão para deslocamento sobre eles com o pé inteiro no chão, como na foto abaixo. Repetir o circuito nas pontas dos pés e uma vez mais com os calcanhares.



<https://www.youtube.com/watch?v=BDsZbU6m2ME>

Equilíbrio: em postura reta com os dois pés juntos no chão, levantar o pé esquerdo para trás (como na foto abaixo) e contar até 10 mantendo o equilíbrio. Juntar os pés novamente e agora levantar o pé direito para trás e contar até 10 mantendo o equilíbrio.



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

Mais uma vez, junte os pés e eleve o joelho de uma das pernas – conte até 10. Repetir com a outra perna. O próximo desafio de equilíbrio, será com uma das pernas estendida à frente e conte até 10. Repetir com a outra perna.



<https://4.bp.blogspot.com/-4QEXZ9Tw4F8/T8ev5VFR8XI/AAAAAAAAAKo/R665qrM-0D0/s320/Ex+6.jpg>

A seguir, o desafio será unir o deslocamento com o equilíbrio. Dar dois passos à frente (saindo com o pé direito) e flexionar o joelho direito para trás. Unir os pés no chão. Dar dois passos à frente (saindo com o pé esquerdo) e flexionar o joelho esquerdo para trás.

Agora, dar dois passos para trás (saindo com o pé direito) e subir o joelho direito a frente. Unir os pés no chão. E dar mais dois passos para trás (saindo com o pé esquerdo) e subir o joelho esquerdo a frente. Repetir com cada perna, estendendo à frente.

Atividade adaptada à pessoa com deficiência:

Esta atividade poderá ser adaptada de acordo com as características do tipo da deficiência e com o apoio de um adulto.

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-UqjM00/viewform?edit_requested=true