

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

