



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO

PROFESSOR: _____ 1º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 18/05/2020 A 22/05/2020

SENHORES PAIS E RESPONSÁVEIS

VOCÊS ESTÃO RECEBENDO AS **ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO PARA O PERÍODO DE ISOLAMENTO-COVID 19**. NECESSITO MUITO DE SUA PARTICIPAÇÃO PARA QUE ESSAS ATIVIDADES SEJAM REALIZADAS PELO SEU FILHO. OS SENHORES PRECISAM ORGANIZAR UM TEMPO, EM CASA, PARA A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES E PARA QUE SEU FILHO POSSA ESTUDAR COM TRANQUILIDADE.

NO ROTEIRO A SEGUIR ESTÃO AS ATIVIDADES E TODAS AS ORIENTAÇÕES PARA SUA EXECUÇÃO. TUDO ESTÁ DESCRITO DE FORMA SIMPLES. MAS SE HOUVER ALGUMA DÚVIDA PODEM ENTRAR EM CONTATO COMIGO PELO *WHATSAPP*, ESTAREI À DISPOSIÇÃO PARA AJUDAR.

CUIDEM-SE E CUIDEM DE SUA FAMÍLIA. EM BREVE TUDO ESTARÁ BEM.

UM ABRAÇO! VILMA

VÍDEO OU ÁUDIO DO PROFESSOR	OUÇA O ÁUDIO OU VEJA O VÍDEO COM A CRIANÇA.
O QUE VAMOS ESTUDAR?	GINÁSTICA GERAL E O RECONHECIMENTO DO CORPO, ATRAVÉS DE MOVIMENTOS GÍNASTICOS. SIGNIFICADO DE CORPO HUMANO.
PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?	PARA EXPERIMENTAR E EXPLORAR SENSações CORPORAIS DIVERSAS E COMPREENDER COMO O CORPO MOVIMENTA-SE, COMUNICA-SE, RELACIONA-SE E EXPRESSA-SE POR MEIO DOS SENTIDOS.
COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?	ATRAVÉS DAS PRÁTICAS CORPORAIS QUE ENVOLVEM MOVIMENTOS DA GINÁSTICA, E SUAS POSIÇÕES.
COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?	NO CADERNO DE CASA, COM AJUDA DE UM RESPONSÁVEL, COLOQUE A DATA E FAÇA A ATIVIDADE SUGERIDA NESSE ROTEIRO EM FOLHA IMPRESSA OU DESENHE EM SEU CADERNO.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ATIVIDADE 1

- HORA DO ALONGAMENTO (A FAMÍLIA TODA PODE PARTICIPAR)



A CRIANÇA SENTADA DEVERÁ FAZER OS MOVIMENTOS ABAIXO, CONTANDO ATÉ 10 LENTAMENTE.

1- SENTADO, COM AS PERNAS CRUZADAS, LEVAR OS DOIS BRAÇOS PARA CIMA, JUNTAR AS MÃOS E ESTICAR O MÁXIMO POSSÍVEL.

2- SEM TIRAR O QUADRIL DO CHÃO, PEDIR QUE A CRIANÇA ENCOSTE AS MÃO NO CHÃO E TENDE ESTENDER OS BRAÇOS.



3- PEDIR PARA A CRIANÇA QUE SEGRE EM SEU TORNOZELO E TENDE ENCOSTAR O QUEIXO EM SEU PÉ.



4- PEDIR AGORA QUE AFASTE UMA PERNA E QUE TENDE SEGURAR SEU PÉ, SEM FLEXIONAR OS JOELHOS. FAZER DOS DOIS LADO.

ATIVIDADE 2

POSIÇÕES DA GINÁSTICA

NA GINÁSTICA, EXISTEM QUATRO POSIÇÕES BÁSICAS QUE SÃO USADAS EM SALTOS. SÃO ELAS:



CARPADO



AFASTADO



GRUPADO



ESTENDIDO

- PARA ESSA ATIVIDADE, MOSTRE PARA A CRIANÇA AS QUATRO POSIÇÕES E PEÇA QUE REPITA OS NOMES E FAÇA AS POSIÇÕES PARADO, NÃO PRECISA FAZER SALTANDO.

ELA FUNCIONA NA MESMA DINÂMICA DA BRINCADEIRA “MORTO OU VIVO”, PORÉM COM OS NOMES DAS POSIÇÕES. COMECE SOMENTE COM DUAS POSIÇÕES, POR EXEMPLO: ESTENDIDO E GRUPADO, QUE SE ASSEMELHA COM O MORTO VIVO. E DEPOIS VÁ ADICIONANDO AS OUTRAS POSIÇÕES. SE TIVER MAIS CRIANÇAS EM CASA, CHAME TODAS PARA PARTICIPAR.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ATIVIDADE NO CADERNO

UMA DAS MODALIDADES MAIS CONHECIDAS NO MUNDO DE GINÁSTICA, É A OLÍMPICA. ABAIXO, COMPLETE COM A LETRA QUE ESTÁ FALTANDO PRA SABER O NOME DO APARELHO. DEPOIS DEIXE BEM COLORIDO.

__RGOLAS	__ARRA __IXA	__AVALO __OM __LÇA	__OLO

__ARRAS __SSIMÉTRICAS	__RAVE	__ARRAS __ARALELAS

OBS: SE NÃO FOR POSSÍVEL IMPRIMIR, COLOQUE SOMENTE OS NOMES NO CADERNO PARA A CRIANÇA PREENCHER E PEÇA QUE DESENHE UMA POSIÇÃO REALIZADA.

BOA AULA!