



**5º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO**  
**ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO**

**ALUNO (A):** \_\_\_\_\_ **TURMA: 2º ANO** \_\_\_\_\_

**PROFESSORAS: MARIA VILMA/ ANDRÉIA TORREZAN**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 22 A 26 DE MARÇO DE 2021.**

**1- O QUE VAMOS APRENDER: GINÁSTICA.**

**2- PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?** EXPERIMENTAR PRÁTICAS CORPORAIS QUE COMBINAM VÁRIOS ELEMENTOS GINÁSTICOS DE FORMA CRIATIVA E EXPRESSIVA, UTILIZANDO MOVIMENTOS ADAPTADOS PARA ESPAÇOS PEQUENOS.

**3- COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO?**

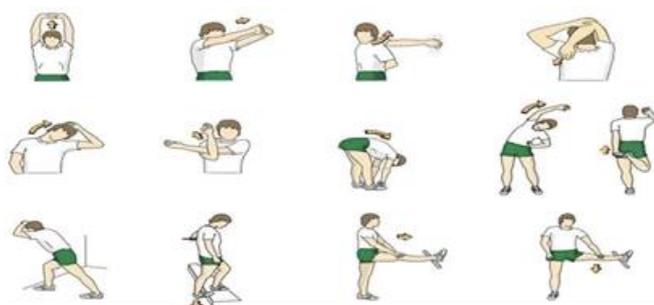
- LEIA O TEXTO ABAIXO. VOCÊ PODE ACOMPANHAR A LEITURA NO ÁUDIO DO GRUPO DO WHATSAPP OU PEÇA PARA UM ADULTO LER COM VOCÊ.

A GINÁSTICA ESTÁ PRESENTE EM NOSSAS VIDAS EM TODO MOMENTO. A MAIORIA DOS MOVIMENTOS REALIZADOS EM NOSSAS AULAS E ATÉ NO NOSSO DIA A DIA SÃO MOVIMENTOS QUE COMPÕEM A GINÁSTICA. A GINÁSTICA DESENVOLVEU-SE EFETIVAMENTE NA GRÉCIA ANTIGA, MAS PODEMOS DIZER QUE GINÁSTICA ACOMPANHA O HOMEM DESDE OS SEUS MOVIMENTOS MAIS RUDIMENTARES DOS HOMENS DAS CAVERNAS ATÉ OS DIAS DE HOJE.

**ATIVIDADE**

ANTES DE TUDO, PROCURE UM LUGAR PARA REALIZAR AS ATIVIDADES:

- ALONGUE SEGUINDO AS FIGURAS ABAIXO OU ACOMPANHE O VÍDEO:



CONTE ATÉ 10 EM CADA POSIÇÃO, DE CADA LADO.

- REALIZE OS SEGUINTE MOVIMENTOS:

**ANDAR:** ANDE PELO ESPAÇO QUE VOCÊ ESTÁ CONTANDO ATÉ 30.

**RASTEJAR:** DEITE NO CHÃO DE BARRIGA PARA BAIXO E RASTEJE CONTANDO ATÉ 10.

**EQUILÍBRIO:** LEVANTE E FIQUE COM UM PÉ SOMENTE NO CHÃO, TENTANDO SE EQUILIBRAR.

**SALTOS:** PARADO NO LUGAR SALTE PARA CIMA TENTANDO ERGUER OS JOELHOS PRÓXIMO A BARRIGA.

**REPITA A SEQUÊNCIA ACIMA TRÊS VEZES!**

**4- DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?**



PROCURE ABAIXO AS SEGUINTE PALAVRAS:

**ANDAR - RASTEJAR - EQUILÍBRIO - GIROS - SALTOS - SALTITO**

A	T	A	N	D	A	R	I	A	K	G	S	R
L	R	E	K	S	X	A	N	L	S	I	A	A
O	R	G	I	R	O	S	W	Q	A	N	L	S
G	F	I	T	E	L	T	E	J	A	A	T	T
S	A	H	K	M	R	E	X	T	L	S	I	O
A	N	K	J	E	L	J	A	R	E	T	T	I
S	A	L	T	O	S	A	W	E	A	I	O	R
R	P	S	U	Q	P	R	Z	I	O	C	S	J
E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	A	E	M