



**4º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO –
COVID 19**

ESCOLA MUNICIPAL PARIGOT DE SOUZA

TURMA: 1º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

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

PRIMEIRO, RESERVE UM LOCAL BEM LEGAL PARA QUE SEU(SUA) FILHO(A)

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 GÍMNICOS. 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.

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



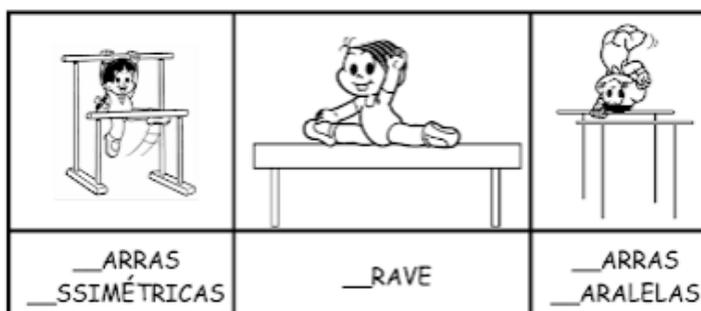
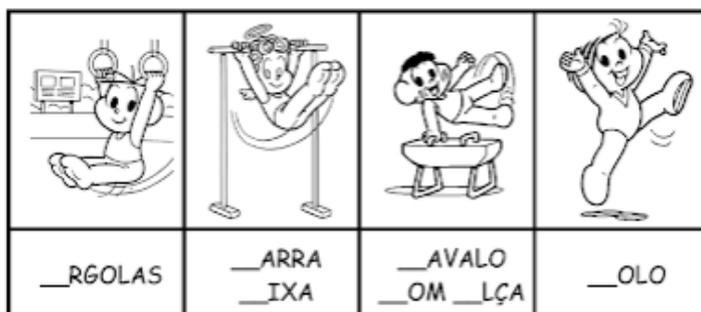
ESTENDIDO

- 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.

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.



BOA AULA!