

EDUCAÇÃO FÍSICA – AULA 10

UNIDADE TEMÁTICA: GINÁSTICA.

OBJETO DE CONHECIMENTO: GINÁSTICA GERAL

FAMILIARES OU RESPONSÁVEIS, AJUDEM A CRIANÇA NA COMPREENSÃO E REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE. LEIAM EM VOZ ALTA A COMANDA E INDIQUEM O ESPAÇO DO REGISTRO.

GIGI NA GINÁSTICA



GIOVANA, OU SIMPLEMENTE GIGI, ESTÁ SEMPRE MUITO ANIMADA, SUA DISPOSIÇÃO IMPRESSIONA A TODOS. AOS SETE ANOS, ELA JÁ PRATICA VÁRIAS ATIVIDADES FÍSICAS: CORRE, SALTA, GIRA, SE EQUILIBRA EM UM PÉ SÓ E BRINCA MUITO.

ORGULHO DO PAI, GILSON, GIGI TAMBÉM SE ALIMENTA BEM E DIZ QUE QUER SEMPRE LEVAR UMA VIDA SAUDÁVEL, QUE INCLUI GINÁSTICA, SUA PAIXÃO, E TAMBÉM ALIMENTAÇÃO COM FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS. O PAI INCENTIVA E PRATICA GINÁSTICA COM A MENINA PARA QUE OS BONS HÁBITOS SEJAM UMA PRÁTICA DE FAMÍLIA.

AUTORA: GISELE VITÓRIO

IMAGEM: @freepik

GINÁSTICA PARA TODOS

A **GINÁSTICA PARA TODOS** PODE SER REALIZADA POR QUALQUER PESSOA. O QUE A FAZ SER DIFERENTE DAS DEMAIS MODALIDADES É O FATO DE ELA NÃO SER COMPETITIVA. A GINÁSTICA PARA TODOS É UMA MISTURA DE ELEMENTOS DAS OUTRAS MODALIDADES DE GINÁSTICA, POIS UTILIZA ALGUNS MOVIMENTOS E TAMBÉM DIVERSOS MATERIAIS, COMO BOLAS, FITAS, SOLO E MÚSICA.

AUTORA: GLAUCIE PEREIRA

- 1- QUAIS SÃO OS BONS HÁBITOS PARA MANTER A SAÚDE PRATICADOS EM SUA FAMÍLIA? DESENHE A SEGUIR.



- 2- OBSERVE AS IMAGENS DE CADA LINHA DA TABELA. DANDO CONTINUIDADE AO MOVIMENTO, DESENHE OUTRA POSIÇÃO QUE PODERIA SER FEITA:

POSIÇÃO	MOVIMENTOS QUE PODEM SER REALIZADOS	DESENHE OUTRO MOVIMENTO A PARTIR DA IMAGEM ANTERIOR
		
		

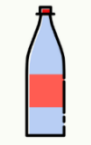
IMAGENS: @freepik

- 3- AGORA QUE VOCÊ JÁ DESENHOU, BUSQUE UM LUGAR COM ESPAÇO EM SUA CASA E REALIZE A SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS QUE CRIAMOS NA ATIVIDADE ANTERIOR. CONVIDE UMA PESSOA PRÓXIMA PARA SE MOVIMENTAR COM VOCÊ.
- 4- AGORA, VAMOS REALIZAR UM DESAFIO! VAMOS EXPERIMENTAR OS MOVIMENTOS DA GINÁSTICA PARA TODOS, UTILIZANDO MATERIAIS DIVERSOS. OBSERVE AS IMAGENS ABAIXO:



IMAGENS: @freepik

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

		
GARRAFA PET	FITA OU RETALHO	BOLA

IMAGENS: pixabay.com

REPITA AS SEQUÊNCIAS DE MOVIMENTOS ABAIXO, ACRESCENTANDO OS MATERIAIS E DIVIRTA-SE!



IMAGEM: pixabay.com