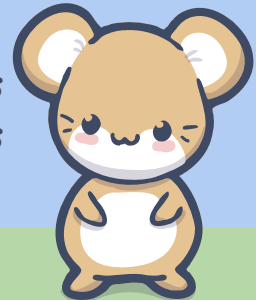


*#ESCOLASEMMUROS  
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE*

# *EDUCAÇÃO FÍSICA*

## *1º Ano*

*(HCEFo1EFo9SP) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, respeitando as diferenças individuais e o desempenho corporal.*



*A ginástica geral, também conhecida como Ginástica para todos, é uma atividade corporal considerada uma junção de outras modalidades de ginástica, pois se compõe de diversos materiais para caracterizá-la como bolas, fitas, solo, plinto, trave, acrobacias, música, entre outros. O que a difere das outras modalidades gímnicas, é que a ginástica geral não tem caráter competitivo e sim demonstrativo.*



***O equilíbrio é um elemento corporal muito importante para se aprender a ginástica geral.***

***Vamos experimentar?***

### ***Equilíbrio estático***

***• Apoie em uma perna só e dobre a outra, formando um “4”. Segure por 10 segundos sem apoiar em nada. Mantenha os braços abertos. Faça com as duas pernas.***



## *Equilíbrio estático*

*• Apoie em uma perna só, estenda a outra para trás e flexione o tronco para frente abrindo os braços. Essa posição é chamada de avião. Segure por 10 segundos sem apoiar em nada. Faça com as duas pernas.*



## *Equilíbrio dinâmico*

- Estenda uma corda no chão em ziguezague ou risque uma linha com giz. Se desloque sobre a corda/linha para frente e para trás, de frente, de costas e de lado.*
- Nessa mesma atividade, realize os movimentos anteriores com uma bolinha nas mãos e faça lançamentos de uma mão para a outra enquanto se desloca pela corda/linha.*



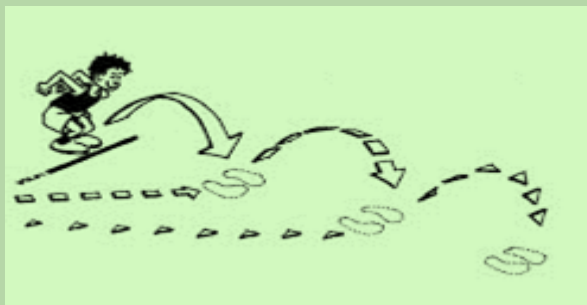
## *Vamos experimentar mais alguns elementos básicos da ginástica geral?*

*Delimite um espaço, demarcando uma distância de mais ou menos 4 metros.*

*Base 1- a criança irá de um ponto ao outro saltando e equilibrando num pé só (saci).*



*Base 2- a criança irá de um ponto ao outro saltando com os dois pés juntos como um “canguru”.*



**Base 3- a criança irá de um ponto ao outro saltando e girando (estimule a criança a dar um giro completo) girando e se movimentando até o outro ponto.**

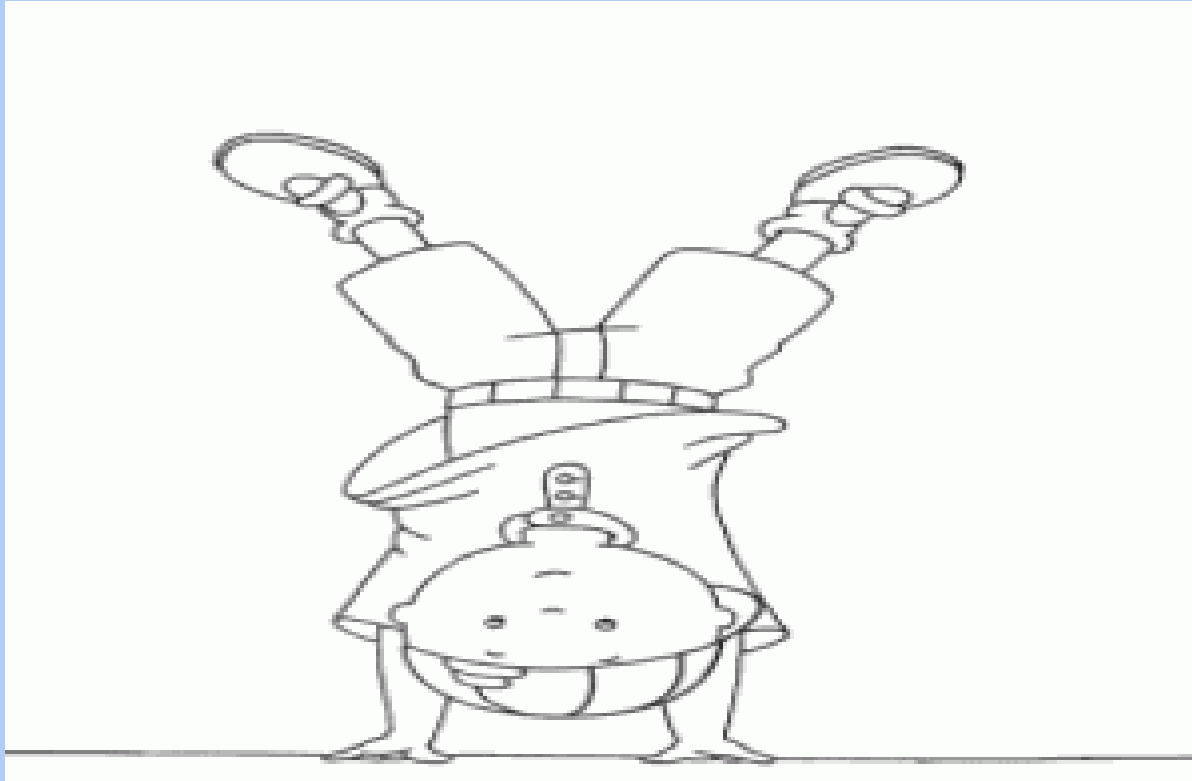
**Base 4- com a ajuda de alguém de sua casa iremos de um ponto ao outro fazendo o “carrinho de mão”, (as duas mãos no chão e o ajudante segurando as duas pernas).**



**5- pega-pega saci – chame seus familiares para brincar - um integrante será o pegador, quem for pego terá que realizar dez saltos com um pé só igual a um saci, quem for pego duas vezes será o pegador.**

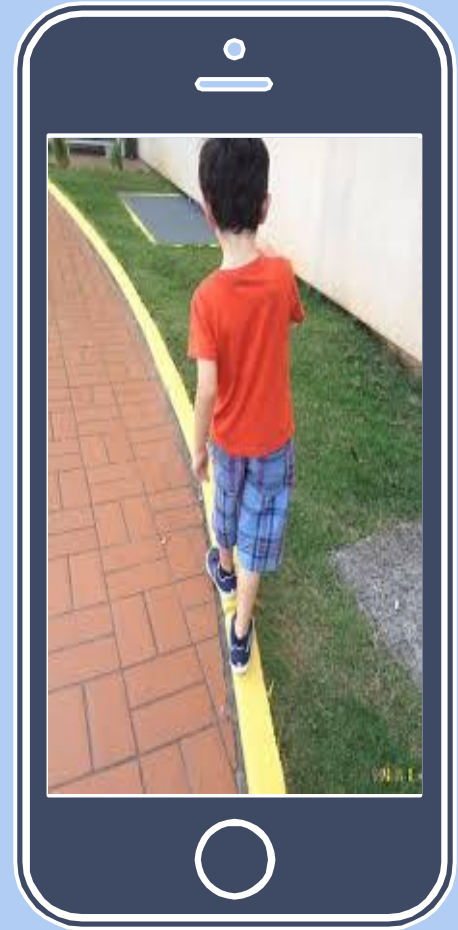


*Vamos colorir!*





*Se possível, registre seu filho (a) e toda a família realizando as atividades.*





Prefeitura de  
**TAUBATÉ**

***BONS ESTUDOS!***

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino  
epdeed@gmail.com

