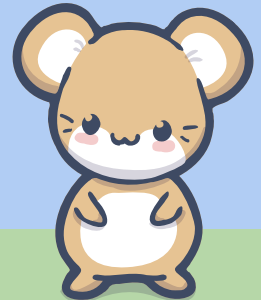


**#ESCOLASEMMUROS  
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE**

# **EDUCAÇÃO FÍSICA**

## **2º Ano**

**(HCEFo2EFo9SP) Participar da ginástica geral, identificando suas potencialidades e os limites do próprio corpo, respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.**



*A Ginástica Geral é bastante abrangente, objetiva promover o lazer saudável, proporcionando bem estar físico, psíquico e social aos praticantes, favorecendo a performance coletiva, respeitando as individualidades, em busca da superação pessoal, sem qualquer tipo de limitação para a sua prática, seja quanto às possibilidades de execução, sexo ou idade, ou ainda quanto à utilização de elementos materiais, musicais e coreográficos.*



*As rotações são trabalhadas na Ginástica.*

*Vamos experimentar?*



Giro simples.



Giro simples com impulso.

Lucas/Imagem 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100



## *Lançar e rolar - como jogar?*

*1- Em dupla, com a utilização de uma bola e um colchonete, damos início a brincadeira.*

*2- Um participante lança a bola e o outro rola, levanta e pega a bola no ar.*

*3- Depois troca de posição, quem estava lançando a bola faz o rolamento, e quem estava fazendo o rolamento faz o lançamento da bola.*



## *Circuito de Ginástica*

*Essa atividade é realizada com vários tipos de exercícios feitos em sequência, acabando volta e começa de novo.*

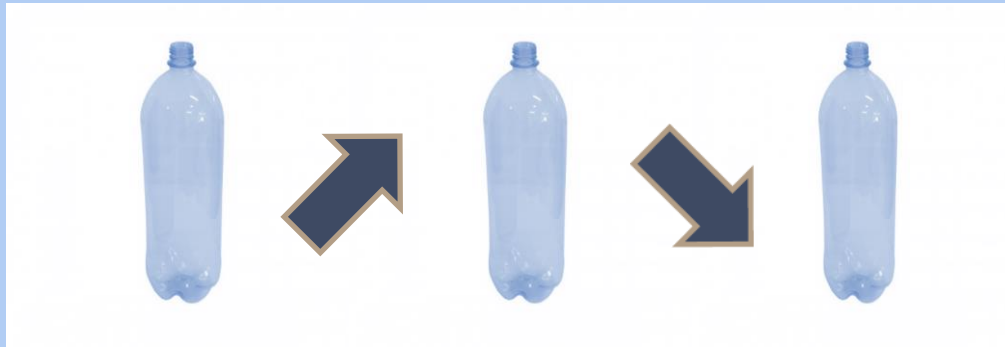
*1- Fazer zigui-zague entre garrafas pet ou cones.*

*2- Rolar num colchonete.*

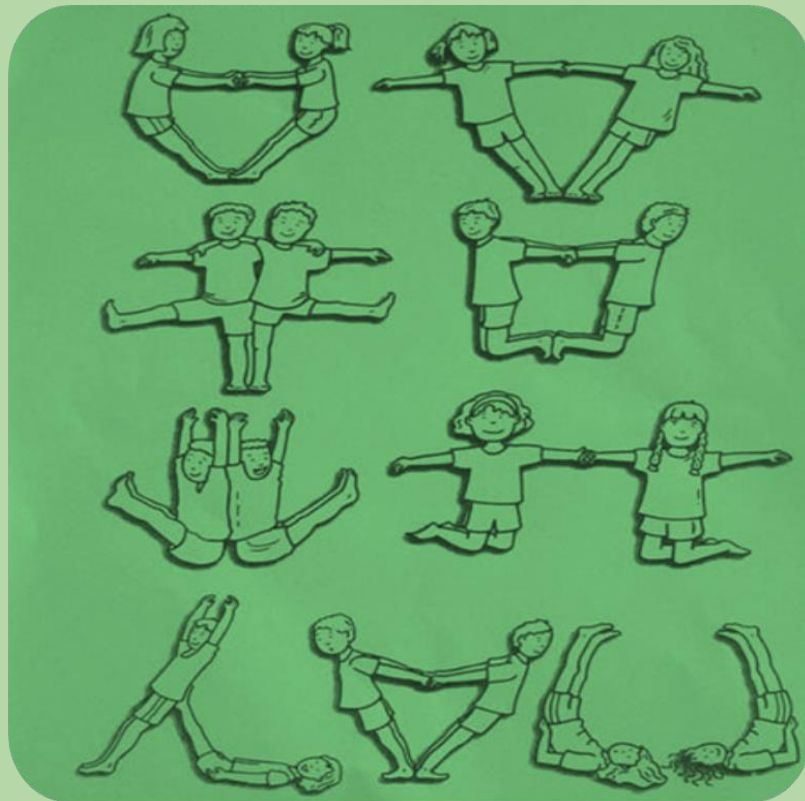
*3- Saltar sobre uma corda amarrada mais ou menos uns 30 centímetros do chão.*

*4- Andar sobre um risco feito no chão, com um pé atrás do outro.*

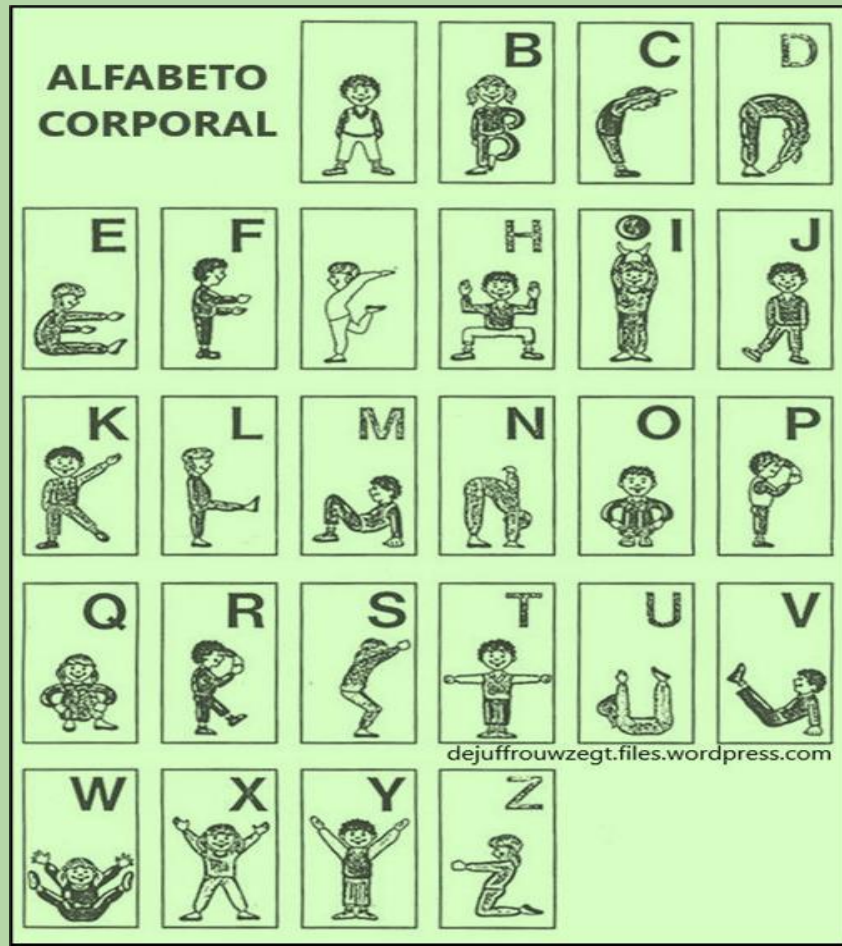
*5- Correr dentro de círculos feitos no chão sem pisar nas linhas do círculo.*



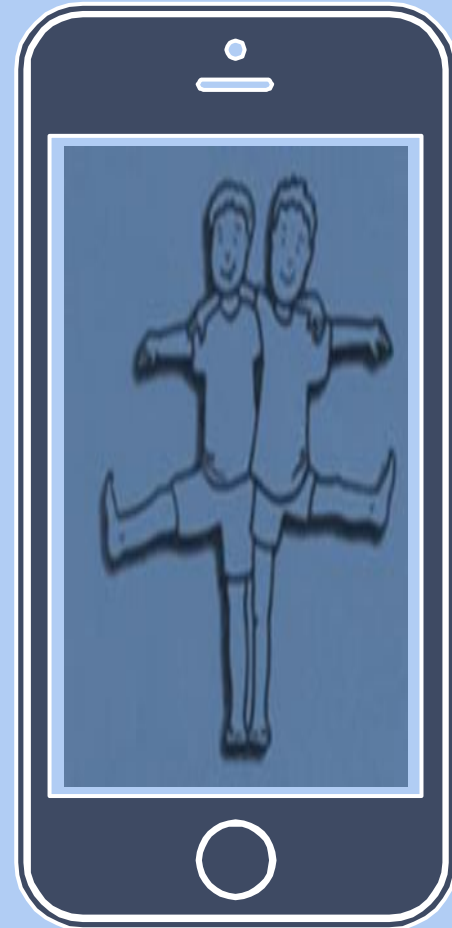
*Convide alguém da sua família para fazer essas figuras com você.*



# Vamos fazer as letras do alfabeto com o nosso corpo?



***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

