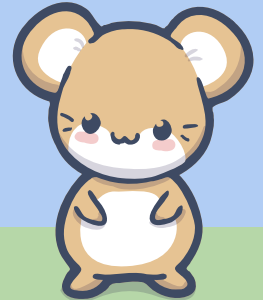


*#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE*

EDUCAÇÃO FÍSICA

3º Ano

(HCEFO3EFO7ASP) Experimentar, fruir e criar combinações de diferentes elementos da ginástica e da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias com e sem materiais), valorizando o trabalho coletivo.



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.



Vamos experimentar?

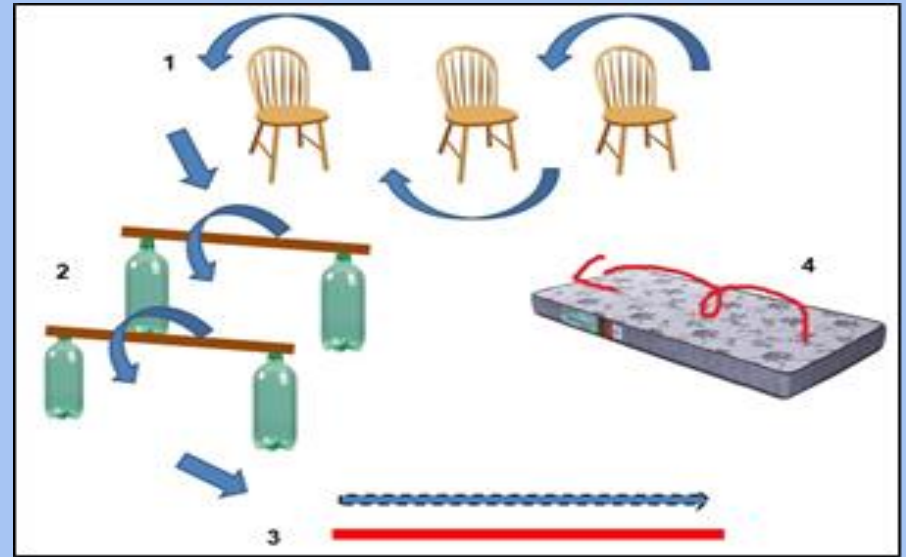
Circuito

1- Faça zig zag nas cadeiras.

2-Coloque duas vassouras em cima de uma garrafa, se não tiver garrafa, pode deixar a vassoura no chão e pule as vassouras.

3-Ande em cima de uma corda ou fita.

4-Role num colchão.



Repita quantas vezes quiser.

Você também pode mudar o circuito colocando mais obstáculos.

Atividade: Tubarão

Materiais: um colchonete, tapete ou uma toalha

Posicione no meio do espaço da brincadeira.

Agora vamos imaginar que o colchonete é a ilha e uma pessoa dará um dos comandos a seguir:

Comando navegando: correr em volta da ilha

Comando pirata: pula em um pé só em volta da ilha na direção contrária

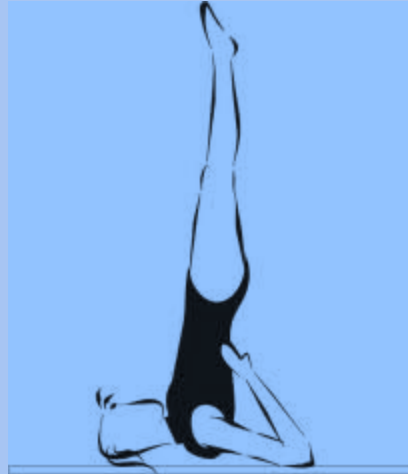
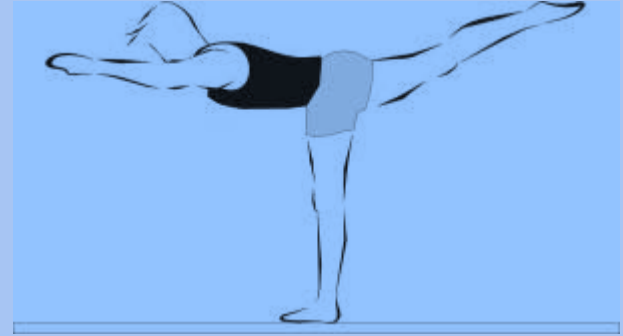
Comando tempestade: correr com as mãos sobre a cabeça e agachado.

Comando terra a vista: mãos no rosto, tronco inclinado a frente como se estivesse procurando um lugar.

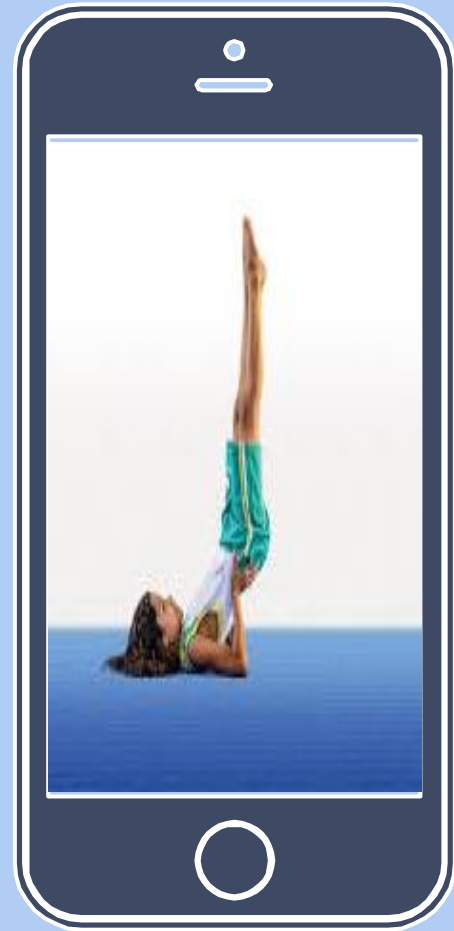
Comando tubarão: corre e sobe na ilha.



Abaixo temos vários movimentos encontrados na ginástica, monte com eles sua própria coreografia.



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

