



ESCOLA



sem

MUROS



#fiqueemcasa



**EMEEEIF MADRE CECÍLIA**



**“ESTÁTUA GINÁSTICA.”**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**SEMANA 29**



# HABILIDADES

(HCEF01EF07SP)

EXPERIMENTAR E FRUIR ELEMENTOS BÁSICOS DA GINÁSTICA E DA GINÁSTICA GERAL (EQUILÍBRIOS, SALTOS, GIROS E ROTAÇÕES, ACROBACIAS COM E SEM MATERIAIS), DE FORMA INDIVIDUAL E EM PEQUENOS GRUPOS, ADOTANDO PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA.





# OBJETIVOS



DESENVOLVER OS PRINCÍPIOS DA GINÁSTICA GERAL (COORDENAÇÃO MOTORA, LATERALIDADE, VELOCIDADE DE REAÇÃO E CONSCIÊNCIA CORPORAL), POR MEIO DE UMA ATIVIDADE LÚDICA.



# VOCÊ PRECISARÁ DE:

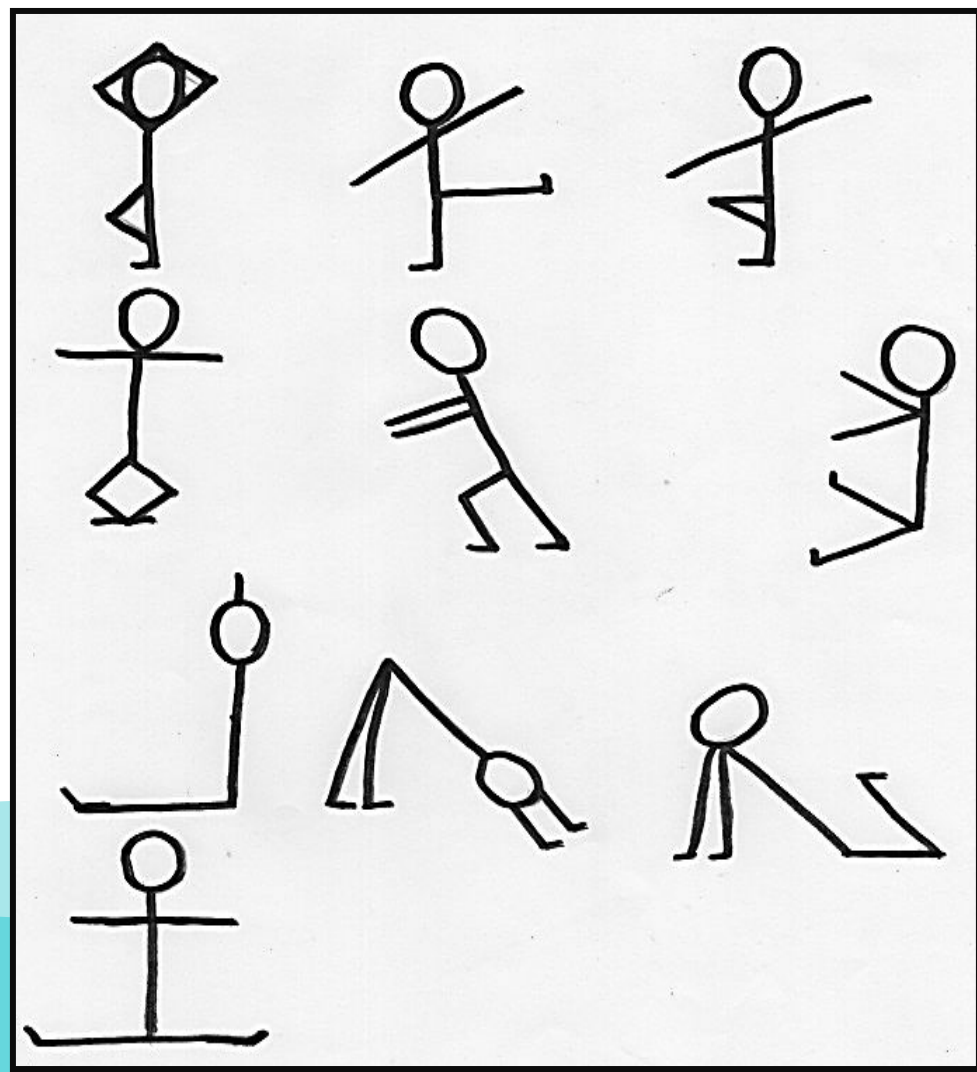
- UM APARELHO DE SOM OU CELULAR.





# DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE :

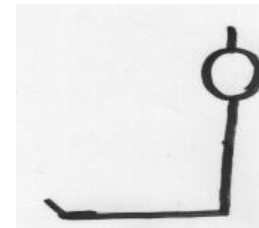
ESSAS IMAGENS APRESENTADAS  
ABAIXO SÃO POSTURAS QUE  
PODEM SER DESENVOLVIDAS NA  
PRÁTICA DA GINÁSTICA GERAL -  
CONCEITUADA COMO UMA  
MODALIDADE ACESSÍVEL A TODOS.  
ESCOLHA UMA MÚSICA BEM  
DIVERTIDA E ESCOLHA OS  
MOVIMENTOS. DIVIRTAM-SE!





# ESTRATÉGIA 1

TREINAR PRIMEIRAMENTE OS MOVIMENTOS SEM MÚSICA:





## ESTRATÉGIA 2

POSTERIORMENTE COLOCAR A MÚSICA :







# ESTRATÉGIA 3



COLOQUE UMA MÚSICA E QUANDO A MÚSICA PARAR, FAÇA UMA POSTURA. NÃO VALE OLHAR, VOCÊ PRECISA LEMBRAR A POSTURA.





# ORIENTAÇÃO AOS PAIS:

AUXILIE NAS POSTURAS QUANDO NECESSÁRIO.



## GLOSSÁRIO:

GINÁSTICA GERAL – TIPO DE GINÁSTICA QUE NÃO PARTICIPA DE COMPETIÇÃO. É UMA PRÁTICA DE DIVERSOS MOVIMENTOS.

LATERALIDADE- CAPACIDADE DE CONTROLAR OS DOIS LADOS DO CORPO.

VELOCIDADE DE REAÇÃO – É A RESPOSTA RÁPIDA A UM COMANDO.

CONSCIÊNCIA CORPORAL – PENSAR NO QUE SEU CORPO É CAPAZ DE FAZER.



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas Ed. da UNICAMP, 2007.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. 2ª versão. Brasília: MEC, 2016.





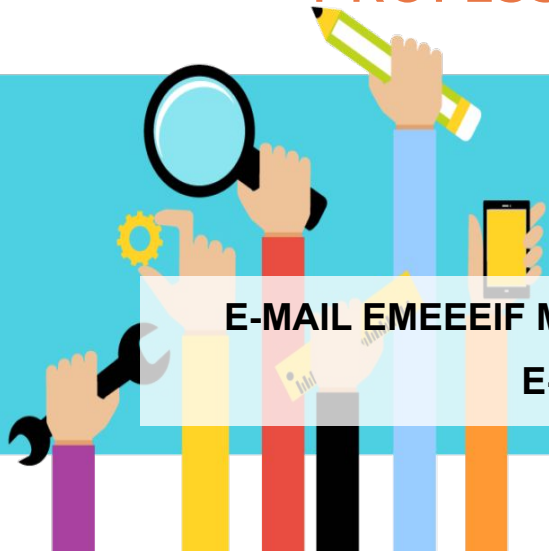
# ELABORADO POR



SUPERVISORES DE ENSINO

EQUIPE GESTORA E PEDAGÓGICA EMEEEIF MADRE CECÍLIA

PROFESSORES ESPECIALISTAS NAPE



E-MAIL EMEEEIF MADRE CECÍLIA: [cemtemadrececilia@educacaotaubate.sp.gov.br](mailto:cemtemadrececilia@educacaotaubate.sp.gov.br)

E-MAIL NAPE: [nape@educacaotaubate.sp.gov.br](mailto:nape@educacaotaubate.sp.gov.br)

**#fiqueemcasa**