

ESCOLA MUNICIPAL LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI		
Nome do aluno:	Data: 02/09/2020	Semana: 1
Professor: Caren Brunello	Turma: 2° ANO	
Componentes Curriculares: Educação Física	Entregar: 07/09/2020	

TEMA: GINÁSTICA GERAL

Assista ao vídeo: Assista ao vídeo e realize o alongamento junto com a professora:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rn14MR-SYIk>

Aula1- Atividade de deslocamento e equilíbrio:

<https://www.youtube.com/watch?v=8I108mOmLXY>

Materiais:

- Cadarço de tênis, fita, ou qualquer outro objeto que possa ser usado para traçar uma linha reta;
- Bolinha de meia

Procedimentos: realize o deslocamento equilibrando-se sobre a linha reta de diversas maneiras:

- 1: Deslocamento em linha reta;
- 2: Deslocamento em linha reta para trás;
- 3- Deslocamento lateral;
- 4- Deslocamento lateral cruzando os pés;
- 5- Deslocamento em linha reta (jogando a bolinha de meia para o alto e pegando com a mesma mão)
- 6- Deslocamento em linha reta (jogando a bola de uma mão para a outra).

Realize cada percurso 5 vezes

Volta à calma:

Assista ao vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=wJjoG9eiXSc>

Roda de conversa:

1-Encontrou alguma dificuldade na realização da atividade?

2- Conseguiu realizar todos os movimentos?

3- Se possível envie uma foto ou vídeo da atividade

TEMA: GINÁSTICA GERAL

Assista ao vídeo: Assista ao vídeo e realize o alongamento junto com a professora:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rn14MR-SYIk>

Aula 2- Construção de balangandã:

Vamos criar um balangandã, que é muito parecido com a fita que as ginastas usam na ginástica artística

Confecção de balangandã: <https://www.youtube.com/watch?v=uZP68qEEPA4&t=25s>

Materiais:

- Barbante, ou cadarço de tênis;
- Papel higiênico;
- Fita adesiva, ou cola.

Procedimentos:

- Pegue dois pedaços longos de papel
- Divida cada pedaço de papel em duas partes longas (na vertical)
- Divida cada parte ao meio
- Faça isso com outro pedaço de papel também (totalizando 4 pedaços longos de papel)
- Dobre a folha de papel em três partes
- Cole o papel higiênico na folha, e do outro lado cole o cadarço ou barbante (caso não tenha fita adesiva ou cola, pode amarrar o papel higiênico no cadarço)
- Dobre a folha até o final

Atividade Física:

- Gire o Balangandã com a mão direita;
- Gire o balangandã com a mão esquerda;
- Gire o balangandã no alto, acima da cabeça;
- Equilibre-se em uma perna (perna direita e depois perna esquerda) e gire o balangandã
- Equilibre-se em uma perna só e gire o balangandã com a mão direita depois com a mão esquerda
- Crie uma coreografia utilizando o balangandã

Roda de conversa/ resposta:

1- Encontrou alguma dificuldade na realização da atividade?

3- Qual foi a maior dificuldade na realização da atividade?

2- Conseguiu realizar todos os movimentos com o balangandã?

4- Se possível envie fotos ou vídeos da atividade prática

