

ESCOLA MUNICIPAL LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI		
Nome do aluno:	Data: 31/08/2020	Semana: 1
Professor: Caren Brunello	Turma: 3° ANO	
Componentes Curriculares: Educação Física	Entregar: 09/09/2020	

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>

Aula 1- 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
- Realize a posição de “aviãozinho” que realizamos nas aulas anteriores e gire o balangandã
- Realize a posição de “aviãozinho” e jogue o balangandã para o alto e tente pegar com a mesma mão
- 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/ responda:

- 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

TEMA: GINÁSTICA GERAL/ EQUILÍBRIO

Aula 2

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

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

Assista ao vídeo da atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=5eMSYY3yg28>

Materiais:

- Garrafa PET, ou embalagem vazia de detergente, etc;
- Copos descartáveis ou copos de plástico.

Procedimentos:

- Coloque as garrafas em círculo;
- Marque o centro com um pequeno círculo (você não poderá sair deste círculo);
- Equilibre-se em uma perna só e realize os seguintes movimentos:

Movimentos:

- Coloque um pé dentro do círculo e com o outro pé tente derrubar as garrafas. (faça com o pé direito e depois com o pé esquerdo);
- Equilibre- se com o pé direito e tente colocar os copos nas garrafas;
- Equilibre- se com o pé esquerdo e tente retirar os copos das garrafas;

Você pode realizar uma competição com as pessoas da sua casa e ver quem consegue realizar todos os movimentos no menor tempo possível

Volta à calma/ 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

