

ESCOLA MUNICIPAL SILVIO ROBERTO GRECCO

Nome do aluno:

Semana 6

Professora: **Jacqueline**

Data: **13/04/2021**

Turma: **JD I**

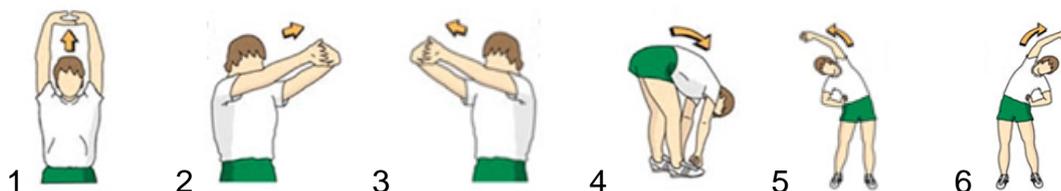
Campos de Experiência: **CORPO, GESTOS E MOVIMENTO**

EDUCAÇÃO FÍSICA EQUILÍBRIO

Olá Crianças! Olá Família!

Alongamento

Vamos nos alongar, faça a posição 1 e conte até 10, agora a 2 e conte até 10, assim sucessivamente.



Equilíbrio

Vamos trabalhar as várias formas de equilíbrio de maneira calma e lúdica, observando e realizando os exercícios propostos de acordo com as imagens.

Equilíbrio num pé só (Quando se equilibrar sobre o pé direito, levante a perna esquerda e dobre-a para trás na altura do joelho): primeiro pé direito no chão, conte pausadamente até 5, depois pé esquerdo no chão, conte pausadamente até 5.



Equilíbrio avião (Quando se equilibrar sobre o pé direito, levante a perna para trás): primeiro pé direito no chão, conte pausadamente até 5, depois pé esquerdo no chão, conte pausadamente até 5.



Andar sobre a corda de frente: Pode ser a fenda no piso ou uma linha pintada. Você pode até fazer a sua usando fita adesiva. Agora tente andar pela linha, colocando um pé na frente do outro sem cair para os lados.



Devolutiva: Mande uma foto ou um vídeo da atividade. A devolutiva conta presença
Até mais! Boa aula!

ESCOLA MUNICIPAL SILVIO ROBERTO GRECCO

Nome do aluno:		Semana 6
Professora: Jacqueline	Data: 14/04/2021	Turma: JD I
Campos de Experiência: CORPO, GESTOS E MOVIMENTO		

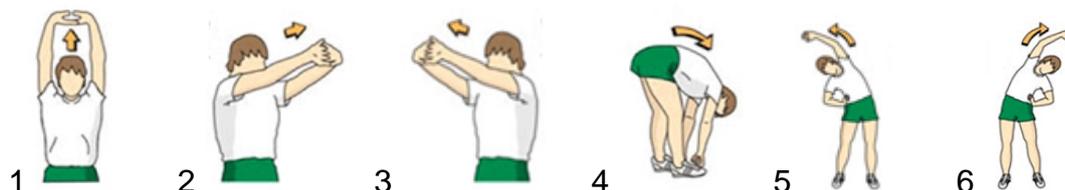
EDUCAÇÃO FÍSICA EQUILÍBRIO

Olá Crianças! Olá Família!

Vamos continuar o trabalho com equilíbrio.

Alongamento

Vamos nos alongar, faça a posição 1 e conte até 10, agora a 2 e conte até 10, assim sucessivamente.



Equilíbrio - Vira os copos com o pezinho

Material necessário: 4 copos plástico.

Posicione os quatro copos no chão como a imagem:



A criança irá ficar com um pé no chão e com o outro irá levantar os copos que estão deitados. Primeiro pé direito no chão, levante todos os copos, depois deite novamente os copos e agora pé esquerdo no chão.



(Professor Fred Madureira)

Devolutiva: Mande uma foto ou um vídeo da atividade. A devolutiva conta presença
Até mais! Boa aula!