ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL FAROL DO NORTE
DELIBERAÇÃO CME/LADÁRIO Nº38/2017 DE 13/11/2017
e-mail: emfaroldonorte@hotmail.com

Nome: _____ Turma: 2º B Turno: ( ) Mat. (**X**) Vesp.

Professor (a): **Lucélia Verônica** Ensino Fundamental I

Atividade referente ao dia 18.09.2020 – 22.09.2020 – 25.09.2020 – 26.09.2020 – 29.09.2020.

Quantidade de aulas: 5

Componente Curricular: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Atividade

Ginástica Artística.

Enviar fotos ou vídeos para o nosso grupo.

As atividades devem ser realizadas com o auxílio do responsável.

1) Escolha quatro figuras para esticar o corpinho.



2) Leia o texto e realize a atividade. Nessa atividade você vai realizar o movimento da estrelinha. Partindo da posição de pé, dar um passo à frente, flexionando a perna de impulsão, apoiar as mãos no solo na mesa direção do pé que está na frente. Ao apoiar as mãos no solo, a criança deverá impulsionar a perna. O responsável deverá preocupar-se em apoiar as mãos no quadril da criança, para dar segurança.



3) Leia o texto e realize as atividades conforme as figuras da ginástica.



a) Vela: Deitar elevar as pernas e o quadril, mantendo o corpo numa posição de equilíbrio invertido a princípio com os joelhos próximos ao peito e depois com o corpo ereto, apoiado apenas na nuca e nos braços, com as mãos no solo ajudando a manter o quadril elevado podendo ajudar segurando com as mãos o quadril para ficar elevado.



b) Avião: De frente, apoiando em um dos pés, o aluno elevará a outra perna estendida para trás abaixando o tronco paralelo ao solo, simultaneamente até os ombros e a perna elevada chegarem, gradativamente, à horizontal. Os braços deverão estar estendidos como se fosse asas de avião.

Fonte : https://br.pinterest.com/pin/742108844834888297/ Acesso em 21.09.2020.

http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=10240 Acesso em 21.09.2020.

http://ginasticaartistica76.blogspot.com/2014/08/vela.html Acesso em 21.09.2020.

http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=10240 Acesso em 21.09.2020