ESCOLA: Municipal Eduardo Malhado
PROFESSOR: Rafael Arnaldo Junior **TURMAS:** 1º ano A;
TURNO: Matutino
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
DATA: 17/07, 20/07, 24/07, 27/07, 31/07
COMPETÊNCIA E HABILIDADES: (EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança. (EF12EF08) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral. (EF12EF09) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal. (EF12EF10) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais. (EF02LP24) Criar cartazes simples, utilizando linguagem persuasiva e elementos textuais e visuais (tamanho da letra, leiaute, imagens) adequados ao gênero textual, considerando a situação comunicativa e o tema/assunto do texto.

*Observação: As atividades devem ser realizadas com o auxílio de um responsável.

Conhecendo a ginástica

SALTOS 1: Desenvolvimento: Organize as atividades de salto de acordo com as habilidades da criança. Inicie com saltos simples, partindo da posição estática, e, de acordo com a evolução dela, proponha saltos mais avançados, como em deslocamento (sair correndo e saltar), com um dos pés ou de alturas diferentes.

SALTOS 2: Materiais necessários • Cordas ou aros. Desenvolvimento: 1. Utilize cordas estendidas paralelamente no chão fazendo com que a criança salte sobre elas. 2. Varie solicitando a criança que se mova entre as cordas saltando com um pé só, dois pés juntos, alternando os pés ou aumentando a distância entre as cordas.

SALTOS 3: Materiais necessários • Giz • Aros ou cordas Desenvolvimento: 1. Desenhe ou improvise, de acordo com os materiais disponíveis, um círculo ou um alvo específico no chão. Por exemplo, aros ou círculos com cordas. 2. Peça a criança que corra na direção do círculo, saltem e aterrissem no seu interior com os dois pés juntos. Também é possível montar uma Amarelinha, alternando saltos com um e dois pés.

SALTOS 4 Materiais necessários • Cadeira, banco ou plinto Desenvolvimento: Em um plano mais elevado, como um plinto, cadeira ou banco, a criança deve subir (com o responsável ao lado), ficar em pé e saltar, aterrissando em pé de variadas formas: com os dois pés juntos, com os dois pés

afastados, saltar fazendo meio-giro ou giro completo etc. Acompanhe a criança apoiando-a para que, aos poucos, adquira segurança para executar os saltos sozinha. Ao final da atividade, estimule a criança a praticar os movimentos executados em outros momentos do dia a dia, comentando que, quanto mais praticar, melhor irá conseguir realizá-los. Comente que devem sempre respeitar os seus limites e observar as regras de segurança.

ROLAMENTOS E CAMBALHOTAS: Materiais necessários: • Colchonetes Desenvolvimento: Utilize colchonetes ou improvise um apoio macio para a realização dos rolamentos para frente. Nesta atividade, a criança irá aprender a rolar de forma correta e segura: posicione a criança de cócoras, mãos apoiadas no chão, queixo encostado no peito, oriente-a a impulsionar o corpo para frente utilizando a força das pernas, rolando sobre o colchonete. Garanta que o processo ocorra de forma segura: a criança não deve apoiar o alto da cabeça no solo e sim a região da nuca.

Fonte: LEOPOLDINO, Luciana do Nascimento (ed.). **Encontros educação física,1º e 2º**: manual do professor de educação física: componentes curricular da educação física: ensino fundamental, anos iniciais. São Paulo: Ftd, 2018. 192 p.