ESCOLA: Municipal Eduardo Malhado	
PROFESSOR: Rafael Arnaldo Junior	**TURMAS:** 1º ano A;
TURNO: Matutino	
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física	
DATA: 03/08; 07/08; 08/08; 10/08; 14/08	**AULAS:** 05

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.

A ginástica e as diferenças individuais

CIRCUITO DE OBSTÁCULOS Materiais necessários • Aros • Cones • Colchonetes Desenvolvimento:

1 - Monte uma estação para corrida em zigue-zague com cones ou garrafas pet, outra para saltos sobre obstáculos fixos no chão, e a última para rolamentos no colchonete ou apoio macio;

2. Oriente a criança a passar pelo circuito. Demonstre a execução para que ela entenda o percurso e observe como deve passar pelos obstáculos.

3. Depois que a criança realizar algumas passagens, aumente o nível de dificuldade, sempre respeitando os limites da faixa etária e os de cada um. Ao final da aula, estimule a criança a recriar e experimentar atividades de ginástica fora do ambiente escolar, sempre respeitando seus limites e observando as regras de segurança. No início da segunda aula, retome o que aprenderam na primeira e permita que compartilhem as experiências sobre as práticas de ginástica realizadas em outros momentos do seu cotidiano.

AVIÃO E PONTE: Avião, ponte e pirâmides são posições que utilizam muito as capacidades força e equilíbrio.

Desenvolvimento: No avião, a criança, em pé e com os braços abertos, deve dar um passo à frente e elevar a perna de trás, flexionando o tronco à frente.



Na ponte, a criança inicia deitada com as costas no chão, pernas flexionadas e mãos apoiadas no chão, próximas da cabeça. Oriente a criança a fazer uma extensão dos braços e pernas, elevando o quadril.



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.