ESCOLA: Municipal Eduardo Malhado	
PROFESSOR: Rafael Arnaldo Junior	**TURMAS:** 4º ano A;
TURNO: Matutino	
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física	
DATA: 02/10, 05/10 e 09/10	**AULAS**: 03

COMPETÊNCIA E HABILIDADES:
EF35EF07 Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.

EF35EF08 Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.

Conhecendo a ginástica geral

O ser humano sempre buscou desenvolver seu corpo por meio da prática de exercícios físicos. A ginástica está presente na história da humanidade desde a Pré- -História e, com o passar dos anos, foi se desenvolvendo e criando características e individualidades que permitem que hoje seja classificada em várias modalidades.

Ginástica geral: "(...] reúne as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade [...]" (BRASIL, 2017, p. 175).

Peça para que a criança realize os movimentos abaixo: (registe por meio de foto ou vídeo e envie para o professor)

SALTO 1: 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.

SALTO 2: 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.

SALTO 3: 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 3º, 4º e 2º**: manual do professor de educação física: componentes curricular da educação física: ensino fundamental, anos iniciais. São Paulo: Ftd, 2018. 192 p.