ESCOLA: Municipal Eduardo Malhado
PROFESSOR: Rafael Arnaldo Junior **TURMAS:** 4º ano A;
TURNO: Matutino
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física
DATA: 06/11, 09/11, 13/11, 16/11, 20/11, 23/11, 27/11 e 30/11 **AULAS**: 08
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.
Nome:

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

Ginástica Geral e potencialidades do corpo

1- Realize essa sequência simples de ginástica: *faça os movimentos de lentamente.

01- Apresentação

02 - Avião

03 – Rolamento para frente

04 – Estrela

05 – Ponte invertida

06 – Parada de três apoios

2- Balangandã

Materiais necessários: Papel crepom de diferentes cores (que também pode ser substituído por papel de seda que vem em presentes ou fitas coloridas), Tesoura, Jornal ou rolinho de papel higiênico, Fita adesiva e Barbante.

Desenvolvimento: Dobre uma folha de jornal em quadrados, até parecer um sanduíche. Depois, corte as tiras compridas de papel crepom. Pegue as pontas das tiras e coloque dentro do sanduíche do jornal, cole bem com fita crepe em toda a volta, para que as tiras coloridas fiquem bem presas. Para brincar com o “balangandã”, amarre no pedaço de

barbante de mais ou menos 60cm. Corte o barbante e amarre ao redor do sanduíche de papel, de modo que ele fique firme e não caia. Está pronto seu “balangandã”. O balangandã é um brinquedo que produz sons conforme vai sendo movimentado. Quanto mais rápido é o movimento, mais forte é o som produzido. Inicialmente mostre para a criança, como se brinca e atentando para a questão do som produzido. Agora é só praticar e se divertir.



Malabares:

Aprenda nos vídeos a seguir, produzidos pela Nova Escola, como confeccionar alguns materiais que podem ser utilizados como malabares.

• Aros, disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=IRo_4FyWq0Q acesso em: 01 out. 2020.

• Bolas, disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=gA3rlQmO_FY acesso em: 01 out. 2020.

• Claves, disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=XfwAyGyf4y0 acesso em: 01 out. 2020.

• Prato chinês, disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=HS0Sgo3V2Xs acesso em: 01 out. 2020.

• Swing poi, disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=gq-jtHMO1-Y acesso em: 01 out. 2020.

Não esqueça, grave e compartilhe com a professor, vou adorar ver vocês brincando em casa. divirta-se !!!

Estamos próximos de encerrar o ano letivo de 2020, para todos foi um ano de muita incerteza, novas experiências, contudo, podemos dizer que obtivemos êxito, apesar das dificuldades. Escreva um texto nas linhas abaixo, sobre o ano de 2020, (suas experiências, como mudou a sua rotina e de toda a família, o que aconteceu no mundo para que houvesse essa mudança...).

Meu ano de 2020

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

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.