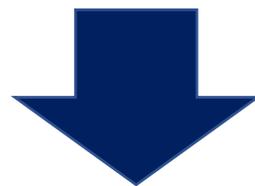




ATIVIDADE COMPLEMENTAR EDUCAÇÃO FÍSICA



Ensino Fundamental: 1º e 2º anos

MOVIMENTOS GINÁSTICOS

**VAMOS
BRINCAR DE
GINÁSTICA?**



OLÁ CRIANÇA, TUDO BEM ?

HOJE VAMOS CONHECER UM POUCO DA GINÁSTICA, AO NÍVEL DE **INICIAÇÃO**.

A **GINÁSTICA** É UM CONCEITO QUE ENGLOBA MODALIDADES COMPETITIVAS E NÃO COMPETITIVAS E ENVOLVE A PRÁTICA DE UMA SÉRIE DE MOVIMENTOS EXIGENTES DE FORÇA, FLEXIBILIDADE E COORDENAÇÃO MOTORA PARA FINS DE APERFEIÇOAMENTO FÍSICO E MENTAL.

ORGANIZE UM ESPAÇO EM SUA CASA QUE SEJA PLANO E QUE NÃO ESCORREGUE.

ASSISTA AOS VÍDEOS DE CADA AULA E ACOMPANHE AS ATIVIDADES DO VÍDEO EM CADA ETAPA. AGORA É SO APROVEITAR. DIVIRTA-SE.

ATIVIDADE 01

MOVIMENTOS BÁSICOS DA GINÁSTICA

ESTA ATIVIDADE É BEM SIMPLES, BASTA TER UM ESPAÇO NA SALA OU NA ÁREA DE SUA CASA.

ASSISTA AO VÍDEO NO LINK ABAIXO E REPITA OS MOVIMENTOS. ASSISTA QUANTAS VEZES QUISER.



<https://youtu.be/gfRgQGqXBQc>



ATIVIDADE 02

6 EXERCÍCIOS DE GINÁSTICA

ESTA ATIVIDADE É BEM SIMPLES, BASTA TER UM ESPAÇO NA SALA OU NA ÁREA DE SUA CASA. É IMPORTANTE TER UM COLCHONETE OU UM COLCHÃO NO CHÃO PARA NÃO SE MACHUCAR.

ASSISTA AO VÍDEO NO LINK ABAIXO E REPITA OS MOVIMENTOS. ASSISTA QUANTAS VEZES QUISER.



https://youtu.be/5_GI58DOWMY



ATIVIDADE 03

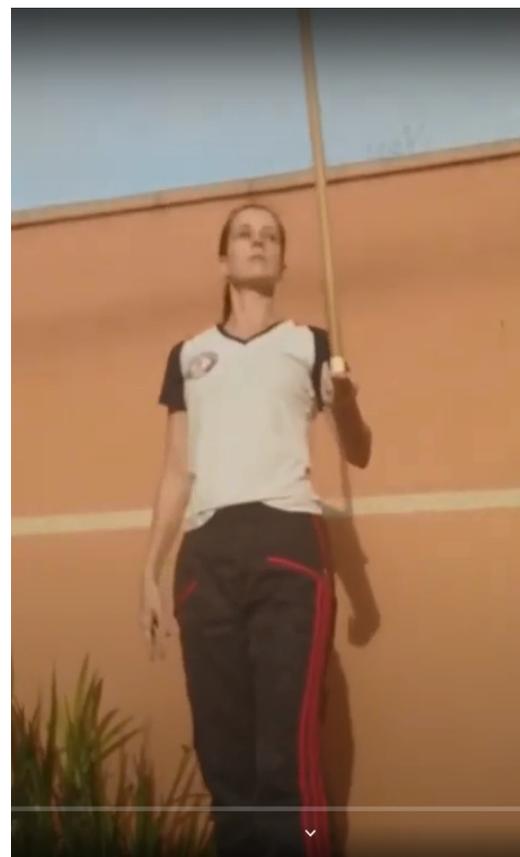
ATIVIDADE EXTRA PARA INICIAÇÃO MOVIMENTOS BÁSICOS DE EQUILIBRISMO COM BASTÃO.

ESTA ATIVIDADE É BEM SIMPLES, BASTA
TER UM CABO DE VASSOURA E UM
ESPAÇO NA SALA OU NA ÁREA DE SUA
CASA.

ASSISTA AO VÍDEO NO LINK ABAIXO E
REPITA OS MOVIMENTOS. ASSISTA
QUANTAS VEZES QUISER.



[https://youtu.be/wF-
bL6W8GBs?list=TLPQMTcwOTlwMjC7zR0ffFu53A](https://youtu.be/wF-bL6W8GBs?list=TLPQMTcwOTlwMjC7zR0ffFu53A)



ATIVIDADE 04

ATIVIDADE EXTRA PARA INICIAÇÃO MOVIMENTOS BÁSICOS DE MALABARES

ESTA ATIVIDADE TEM 3 ETAPAS EM GRAUS CRESCENTES DE DIFICULDADES, OS VÍDEOS 01 E 02 SÃO FÁCEIS, O VÍDEO 03 É UM POUCO MAIS DIFÍCIL, BASTA TER BOLINHAS DE PAPEL, SACOLAS PLÁSTICAS E PEDACINHOS DE TECIDOS LEVES PARA REALIZAR.

ASSISTA AOS VÍDEOS NOS LINKS ABAIXO E REPITA OS MOVIMENTOS. ASSISTA QUANTAS VEZES QUISER.



<https://youtu.be/toFqWvkPVWA>

VÍDEO 01

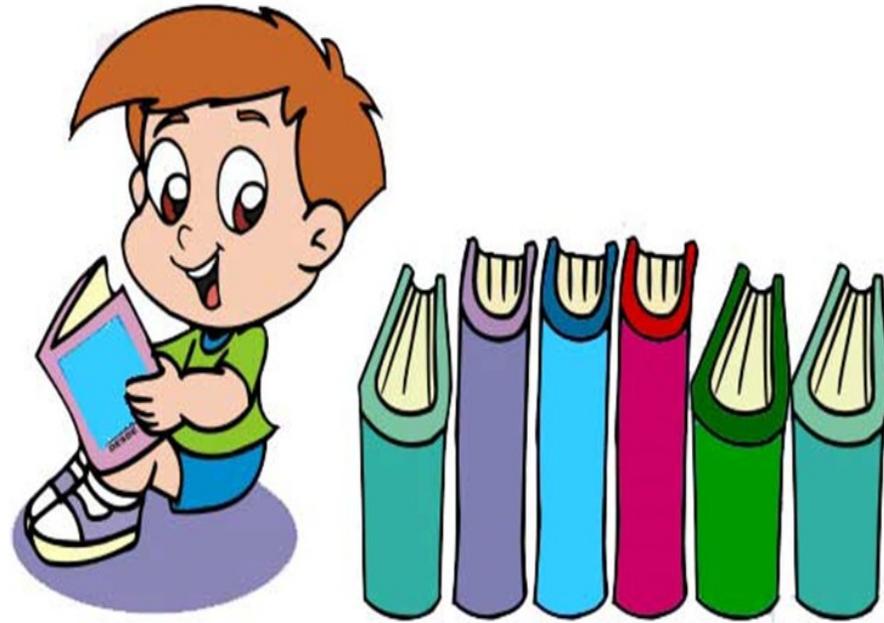
<https://youtu.be/HriGaQwJqeY>

VÍDEO 02

https://youtu.be/g2Ql_vrvjv8

VÍDEO 03





Enquanto isso... Você já sabe!

#FICA EM CASA