



# ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



## GINÁSTICA

Ensino Fundamental

(3º ao 5º ano)

# OLÁ, CRIANÇA.

SEJA BEM-VINDA A NOSSA AULA!



Disponível em: <https://www.canva.com/design/DAEo4KU8zBQ/A1WMWmEJPjNdK5psRIFimg/view>

**VAMOS BRINCAR?**



# CONVERSA INICIAL

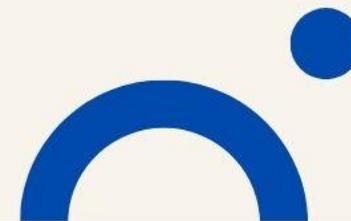


ESTAS ATIVIDADES FORAM ORGANIZADAS POR UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA AJUDAR OS PAIS E RESPONSÁVEIS COM BRINCADEIRAS, JOGOS E EXERCÍCIOS FÍSICOS QUE POSSAM AJUDAR NESTE PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL QUANTO AO DESENVOLVIMENTO FÍSICO, COGNITIVO E SOCIOEMOCIONAL.

Disponível em: <https://www.canva.com/design/DAEo4KU8zBQ/A1WMWmEJPjNdK5psRIFimg/view>



# ALGUMAS RECOMENDAÇÕES



- ❑ DISPONIBILIZAMOS ATIVIDADES NAS QUAIS A CRIANÇA PODERÁ REALIZAR INDIVIDUALMENTE, COMO A LISTA DE INDICAÇÃO DE VÍDEOS NO YOUTUBE QUE VOCÊ ENCONTRARÁ JUNTO ÀS ATIVIDADES, ALÉM DE LINKS DE PÁGINAS NA INTERNET DESCREVENDO CADA ATIVIDADE, COMO FONTE DE PESQUISA. MAS NÃO DEIXE DE SEPARAR UM MOMENTO PARA A FAMÍLIA, DENTRO DO POSSÍVEL, POIS AS CRIANÇAS PRECISAM DE AMOR E ATENÇÃO.
- ❑ AQUI VOCÊ IRÁ ENCONTRAR BRINCADEIRAS QUE PODEM SER FEITAS COM RECURSOS SIMPLES, QUE POSSUI EM CASA. INICIE ORGANIZANDO UMA ROTINA COM A FAMÍLIA PARA POSSIBILITAR O DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES.

Disponível em: <https://www.canva.com/design/DAEo4KU8zBQ/A1WMWmEJPjNdK5psRIFimg/view>



# RECADOS IMPORTANTE AOS PAIS:



DIALOGUE ABERTAMENTE COM SEUS FILHOS DE FORMA SINCERA E VERDADEIRA SOBRE A SITUAÇÃO PELA QUAL ESTAMOS VIVENDO NO MUNDO, DE ACORDO COM A CAPACIDADE DE COMPREENSÃO DA CRIANÇA E COM UMA LINGUAGEM ACESSÍVEL. SOBRETUDO, APROVEITE PARA REFORÇAR OS VÍNCULOS FAMILIARES.

Disponível em: <https://www.canva.com/design/DAEo4KU8zBQ/A1WMWmEJPiNdK5psRIFimg/view>



# VAMOS BRINCAR?



Disponível em:

<https://www.canva.com/design/DAEo4KU8zBQ/A1WMWmEJPjNdK5psRIFimg/view>

## **UNIDADE TEMÁTICA -** GINÁSTICA

**NOME DA CRIANÇA:**  
ALFABETO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

**OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:**  
GINÁSTICA GERAL

**PLANEJAR E UTILIZAR  
ESTRATÉGIAS PARA A  
EXECUÇÃO DE DIFERENTES  
ELEMENTOS BÁSICOS DA  
GINÁSTICA E DA GINÁSTICA  
GERAL.**

**PARTICIPAR DA GINÁSTICA  
GERAL, IDENTIFICANDO AS  
POTENCIALIDADES E OS  
LIMITES DO CORPO, E  
RESPEITANDO AS  
DIFERENÇAS INDIVIDUAIS E  
DE DESEMPENHO CORPORAL**

# MATERIAIS NECESSÁRIOS

- USE SEU CORPO
- UMA BOLA( PODE SER SUBSTITUÍDA POR BOLAS, MEIAS, PAPEL, PELÚCIA).
- UMA CADEIRA
- 5 GARRAFAS ( PODEM SER SUBSTITUÍDAS POR CHINELOS, BRINQUEDOS).
- UM COLCHONETE POR TAPETE, TOALHA, TATAME).

USE SUA CRIATIVIDADE PARA SUBSTITUIR OS MATERIAIS NECESSÁRIOS CASO VOCÊ NÃO OS TENHAS.



Disponível em:  
[https://www.canva.com/design/DAEj\\_0ggZFo/J7d105Ycsh9IlaLGBYBD0w/edit](https://www.canva.com/design/DAEj_0ggZFo/J7d105Ycsh9IlaLGBYBD0w/edit)

# ORIENTAÇÕES

VOCÊ DEVERÁ FAZER OS EXERCÍCIOS DE ACORDO COM AS LETRAS DO SEU NOME.

Alfabeto	Exercícios
A	20 polichinelos
B	20 pulos de um pé com a perna direita
C	20 pulos de um pé com a perna esquerda
D	20 segundos andando de caranguejo com as mãos no chão
E	Corridinha pela casa passando por todos os cômodos
F	Ficar como estátua por um minuto
G	20 vezes sentar e levantar da cadeira
H	10 vezes saltar sobre cinco brinquedos
I	Faça a postura do avião da ginástica
J	20 vezes sentar e levantar da cadeira
K	20 movimentos de esqui usando pernas e braços
L	20 movimentos de jogar uma bola para cima
M	20 movimentos de quicar uma bola



# ORIENTAÇÕES

VOCÊ DEVERÁ FAZER OS EXERCÍCIOS DE ACORDO COM AS LETRAS DO SEU NOME.

Alfabeto	Exercícios
N	20 movimentos de passar a bola em volta do corpo ( segurando a bola com umas das mãos fazer o movimento de passá-la em volta da barriga)
O	Dançar uma música que goste
P	20 vezes saltar percorrendo uma distância pequena de costas
Q	Corridinha pela casa passando por todos os cômodos
R	Careta no espelho ( faça uma careta engraçada para alguém da sua casa e esta pessoa imitá-lo)
S	Caminhar na ponta dos pés 15 segundos
T	20 vezes fazendo deslocamento lateral para direita e para esquerda
U	20 movimentos de esqui usando pernas e braços
V	20 movimentos de corrida tocando o calcanhar no bumbum
W	20 vezes rolar para direita e para esquerda
X	20 vezes zigue - zague entre brinquedos
Y	20 vezes saltar para frente e para trás
Z	Cantar uma música que goste ou canta uma música para uma pessoa que você gosta

# VEJA O EXEMPLO

CAMILA

C 20 PULOS

A 20 POLICHINELOS

M 20 MOVIMENTOS DE QUICAR BOLA

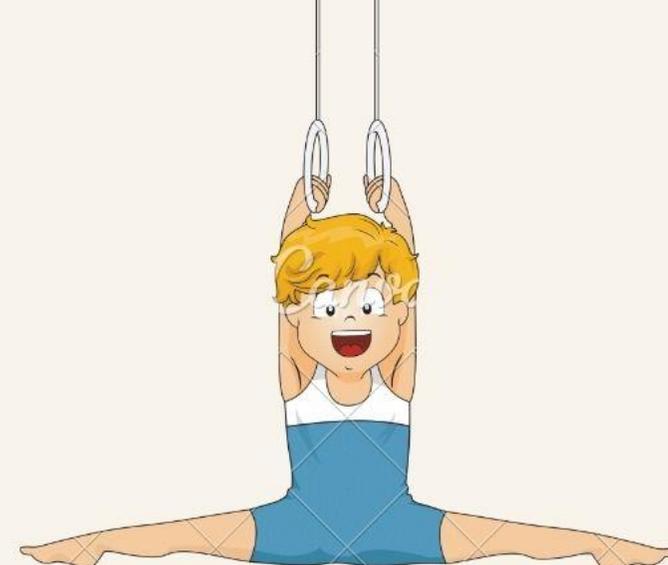
I FAÇA A POSTURA DO AVIÃO DA GINÁSTICA

L 20 MOVIMENTOS DE JOGAR A BOLA PARA CIMA

A 20 POLICHINELOS

NO DECORRER DA SEMANA USE SEU NOME, SOBRE NOME, OS NOMES DE SEUS FAMILIARES, DE UM ESPORTE OU ATLETA PREFERIDO.

APROVEITE E SE EXERCITE BASTANTE!



# ATÉ A PRÓXIMA AULA!

#FIQUEEMCASA  
#USEMÁSCARA  
#LAVEASMÃOS



Disponível em:

<https://www.canva.com/design/DAEo4KU8zBQ/A1WMWmEJPjNdK5psRIFimg/view>



PREVINA-SE



# REFERÊNCIAS

- ❑ **BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR – BNCC.** Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>, acesso em: 14 de julho de 2021.
- ❑ **ARREMESSO NO BALDE -** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rulcHVLqcls> , acesso em: 12 julho de 2021.
- ❑ **PORTAL CANVA.** Disponível em: <https://www.canva.com/>acesso em: 12 julho de 2021.

