



PREFEITURA MUNICIPAL DE GUARAPARI
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
EMEIEF "ZILNETE PEREIRA GUIMARÃES"



PROFESSOR: LEANDRO SCHNEIDER GADIOLI

DATA:

NOME:..... ANO:

Atividade de Educação Física Remota.

Séries 1º e 2º anos do Ensino Fundamental 1.



Atividade do Equilíbrio 360°.

Habilidade a serem trabalhadas 1º Anos: EF12EF10.

Habilidade a serem trabalhadas 2º Anos: EF12EF10.

Introdução:

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 únicos de aperfeiçoamento físico e mental. Pois nossa atividade dessa semana será a "A Atividade do Equilíbrio 360°".

Comando: Através do vídeo disponível no link abaixo, o (a) aluno (a), deverá realizar a atividade Equilíbrio 360°.

Link de acesso ao vídeo: <<https://youtu.be/5dkHtViwyDM>>.

CASO NÃO TENHA ACESSO AO YOUTUBE CHAMAR NO PRIVADO QUE ENVIO O VÍDEO POR AQUI NO WHATSAPP.

Para essa aula você vai precisar de:

10 objetos (garrafas pet, copos plásticos ou outros).

Preparação e como fazer:

- ✓ Delimite o espaço em que ocorrerá a brincadeira;
- ✓ Para iniciar coloque os 10 objetos escolhidos em uma circunferência de 360°.

Passo a passo:

- 1 - Apenas com a perna direita levantada, equilibrando-se com a esquerda e de frente para os objetos, derrube-os utilizando somente o pé direito, após levante todos os objetos;
- 2 - Apenas com a perna esquerda levantada, equilibrando-se com a direita e de frente para os objetos, derrube-os utilizando somente o pé esquerdo, após levante todos os objetos;
- 3 - Apenas com a perna direita levantada, equilibrando-se com a esquerda e de costas para os objetos, derrube-os utilizando somente o pé direito, após levante todos os objetos;
- 4 - Apenas com a perna esquerda levantada, equilibrando-se com a direita e de costas para os objetos, derrube-os utilizando somente o pé esquerdo, após levante todos os objetos;
- 5 - Equilibrando-se com a perna esquerda e de frente para os objetos, derrube-os utilizando somente a mão direita, após levante todos os objetos;
- 6 - Equilibrando-se com a perna direita e de frente para os objetos, derrube-os utilizando somente a mão esquerda, após levante todos os objetos.
- 7 - Dúvidas em relação a atividade, você poderá mandar mensagem no privado ou ligar.

Atenciosamente:

Prof. Leandro Schneider Gadioli.

Professor de Educação Física.

Referencia Pesquisada:

Site You Tube: Canal Educação Física com João. Atividade de Educação Física:

Equilíbrio 360°, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5dkHtViwyDM>, acesso dia 06 de outubro de 2021.