



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 19 e 20

SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

Infantil I

GINÁSTICA



EDUCAÇÃO FÍSICA
ESCOLAR



OLÁ!!! VAMOS BRINCAR DE GINÁSTICA?



PRIMEIRO VAMOS FAZER O NOSSO **AQUECIMENTO!**

IMITANDO UM ELEFANTE

AFASTE AS PERNAS, COLOQUE AS MÃOS NO CHÃO E ANDE DESTA FORMA.



IMITANDO UM SAPO

AGACHE E SALTE O MAIS ALTO QUE CONSEGUIR. TENDE ESTENDER AS PERNAS QUANDO ESTIVER NO ALTO.



IMITANDO UM CARANGUEJO

SENTE NO CHÃO, COLOQUE AS MÃOS AO LADO DO CORPO, LEVANTE O QUADRIL E DESLOQUE-SE PARA TRÁS MOVIMENTANDO AS MÃOS E OS PÉS.



AGORA VAMOS COMEÇAR?

1) PRIMEIRO FAREMOS A “TRAVE”.



VOCÊ DEVERÁ UTILIZAR UMA LINHA NO CHÃO E CAMINHAR, SEM PISAR FORA DA LINHA, DAS SEGUINTE MANEIRAS:

- ✓ CAMINHE COM UM PÉ NA FRENTE DO OUTRO, DEIXANDO OS BRAÇOS ABERTOS;
- ✓ CAMINHE SUBINDO OS JOELHOS, COMO SE FOSSE UM SOLDADO;
- ✓ CAMINHE DE COSTAS.

2) AGORA É A VEZ DO “SOLO”.



AVIÃO – VOCÊ DEVERÁ SE EQUILIBRAR EM UM DOS PÉS. DEIXE OS BRAÇOS ABERTOS, O TRONCO INCLINADO PARA FRENTE E, A OUTRA PERNA, ESTENDA PARA TRÁS.

VELA – DEITADO NO CHÃO, COLOQUE AS MÃOS EMBAIXO DO QUADRIL E SUSPENDA O QUADRIL, JOGANDO SUAS PERNAS ESTENDIDAS LÁ PARA O ALTO.



:Divirta-se

“Na pureza das crianças é que se faz refletir como é lindo e simples viver.”

Daniel Bueno