



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 II

GINÁSTICA



EDUCAÇÃO FÍSICA
ESCOLAR



OLÁ!!! ANO PASSADO APRENDEMOS ALGUNS MOVIMENTOS DA GINÁSTICA... VOCÊ LEMBRA?

ESTE ANO FAREMOS NOVAMENTE MAS, COMO VOCÊ ESTÁ MAIOR E MAIS ESPERTO, ELES FICARÃO MAIS DIFÍCEIS, OK?



PRIMEIRO, VAMOS FAZER O NOSSO **AQUECIMENTO!**

IMITANDO UM ELEFANTE

AFASTE AS PERNAS, COLOCAR AS MÃOS JUNTAS NO CHÃO, À FRENTE, DISTANTES DOS PÉS (COMO NA IMAGEM). NESTA POSIÇÃO, SEM DOBRAR AS PERNAS, PULE LEVANDO OS PÉS PARA A FRENTE, SEM MEXER AS MÃOS. COLOQUE AS MÃOS MAIS À FRENTE E REPITA O MOVIMENTO ANTERIOR. REPITA ESTES MOVIMENTOS, DESLOCANDO-SE PARA A FRENTE.



IMITANDO UM CANGURU



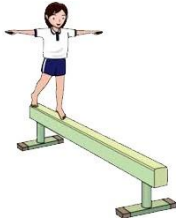
PULE PARA A FRENTE, O MAIS LONGE QUE CONSEGUIR, COM OS DOIS PÉS JUNTOS E OS BRAÇOS ESTENDIDOS À FRENTE, NA ALTURA DOS OMBROS.

IMITANDO UM CARANGUEJO LEVANDO UM ROLO DE PAPEL HIGIÊNICO

SENTE NO CHÃO, COLOQUE AS MÃOS AO LADO DO CORPO. LEVANTE O QUADRIL, COLOQUE UM ROLO DE PAPEL HIGIÊNICO SOBRE A BARRIGA E SE DESLOQUE PARA TRÁS OU PARA A FRENTE, MOVIMENTANDO AS MÃOS E OS PÉS, SEM DEIXAR ELE CAIR.



AGORA VAMOS COMEÇAR?



1) PRIMEIRO FAREMOS A “TRAVE”.

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



✓ AGACHADO, UM PÉ NA FRENTE DO OUTRO, EM CIMA DA LINHA, SEM LEVANTAR;



✓ FAZENDO AVIÃO: EQUILIBRE-SE EM UM DOS PÉS. DEIXE OS BRAÇOS ABERTOS, O TRONCO INCLINADO PARA FRENTE E, A OUTRA PERNA, ESTENDA PARA TRÁS. RETORNE A PERNA QUE ESTAVA ELEVADA, COLOCANDO-A À FRENTE NA LINHA E REPITA O MOVIMENTO COM A OUTRA PERNA AGORA.

2) AGORA É A VEZ DO “SOLO”.

ESQUADRO – SENTE-SE DE PERNAS ABERTAS, APOIE AS MÃOS NO MEIO E TENDE TIRAR O CORPO DO CHÃO, JOGANDO O PESO DO CORPO NAS MÃOS (COMO NA IMAGEM AO LADO).



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

Daniel Bueno