



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 25 e 26

SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

1º e 2º anos do Ensino Fundamental

GINÁSTICAS



GINÁSTICA

VOCÊ SABIA QUE EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE GINÁSTICA? ALGUMAS SÃO PARA COMPETIR CONTRA OUTRAS PESSOAS, ENQUANTO OUTRAS SERVEM PARA MELHORAR A SAÚDE. ALGUMAS SÃO MAIS AGITADAS E OUTRAS SERVEM PARA RELAXAR.

UM **ELEMENTO COMUM** DA GINÁSTICA QUE TAMBÉM É USADO EM MUITAS BRINCADEIRAS E ESPORTES É O **SALTO**.

NESSA ATIVIDADE, VAMOS TRABALHAR COM O **SALTO** POR MEIO DE BRINCADEIRAS.



MEXA-SE!

ESCOLHAS UMA OU MAIS BRINCADEIRAS ABAIXO PARA DESENVOLVER SEU SALTO:

1. **SALTANDO COMO OS ANIMAIS:** UMA PESSOA DEVE FALAR O NOME DE UM ANIMAL PARA VOCÊ IMITAR. POR EXEMPLO: CANGURU, COELHO, GATO E SAPO.
2. **SALTANDO SOBRE AS PEDRAS:** FAÇA MARCAÇÕES NO CHÃO QUE VÃO REPRESENTAR DIVERSAS PEDRAS EM UM RIO. VOCÊ DEVERÁ SALTAR NESSAS PEDRAS, TENDO O



CUIDADO PARA NÃO CAIR NA ÁGUA PARA NÃO SER PEGO POR UM CROCODILO.

DICA: ALTERNE A FORMA COMO REALIZA OS SALTOS. VOCÊ PODE, POR EXEMPLO, FAZER PRIMEIRO PULANDO COM OS DOIS PÉS E DEPOIS COM UM PÉ SÓ.

3. SALTANDO COM MÚSICA: ORGANIZE UM ESPAÇO E COLOQUE UMA MÚSICA ANIMADA. SALTE AO SOM DA MÚSICA COMO UMA PIPOCA OU COMO UM DE SEUS PERSONAGENS PREFERIDOS.



PENSE E RESPONDA!

1. VOCÊ REALIZOU A ATIVIDADE PROPOSTA?

() SIM

() NÃO

2. QUAL O NOME DO ELEMENTO PRESENTE NA GINÁSTICA QUE TAMBÉM ESTÁ PRESENTE NOS ESPORTES DE MARCA?

() SALTO

() SOCO

() PONTAPÉ

3. CASO TENHA REALIZADO A ATIVIDADE, CONTE QUAIS BRINCADEIRAS REALIZOU. CASO NÃO TENHA REALIZADO, EXPLIQUE O MOTIVO:
