



Secretaria
Municipal de
Educação
Município de

7^a

ESCOLA EM CASA – 4º BIMESTRE

7^a SEMANA: 29 DE NOVEMBRO A 03 DE DEZEMBRO DE 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

2º Ano _____

NOME: _____

PROFESSORA: _____

TEMA: Ginástica geral

Querida criança, você gostou de tudo que aprendemos até agora sobre a ginástica? Esta semana vamos colocar em prática, de forma bem divertida, todos os movimentos que aprendemos até agora.

BREVE APRESENTAÇÃO:

A ginástica desenvolveu-se efetivamente na Grécia antiga, a partir dos exercícios que os soldados praticavam, incluindo as acrobacias.

Com o tempo, a prática da ginástica foi se desenvolvendo e ela foi dividida nas seguintes modalidades: ginástica geral, ginástica rítmica, trampolim, ginástica aeróbica e ginástica acrobática.

A ginástica é um esporte muito exigente, que requer muita força de vontade e treinamento. No entanto, a sua prática também traz muitos benefícios para as crianças. No início elas podem começar com habilidades simples como saltar, rolar e se equilibrar, aumentando as capacidades motoras: força, flexibilidade, coordenação, velocidade, entre outras.

ATIVIDADES

1 – Roleta da ginástica

Material: uma garrafa e folhas de papel.

Escreva nas folhas, os nomes de elementos da ginástica que nós já conhecemos, nós vamos escrever: **PONTE, AVIÃOZINHO, VELA, SALTO COM GIRO e SALTO SIMPLES**. Coloque as folhas em formato de círculo e a garrafa no meio, você vai girar a garrafa e quando ela parar, onde a tampa apontar, é o movimento que você deve fazer. Convide as pessoas de sua casa para brincar com você e se divirtam-se!



2 –Para cada letra do alfabeto, execute uma postura da ginástica.

ALFABETO CORPORAL

A	B	C	D		
E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	O	P
Q	R	S	T	U	V
W	X	Y	Z		

3 –Vamos criar uma apresentação de ginástica? Escolha uma música que você goste muito e crie uma apresentação usando todos os movimentos que já aprendemos. Seja criativo e se divirta. Depois da apresentação, faça um desenho bem bonito do movimento que você mais gostou.

