



Secretaria  
Municipal de  
Educação  
Umuarama, Paraná

7ª

ESCOLA EM CASA – 4º BIMESTRE  
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**

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

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.

