



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



UME Colégio Santista

Turmas: 1º ANOS

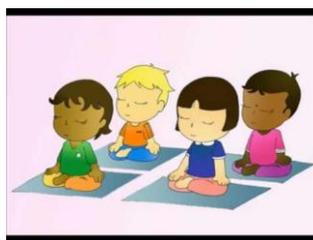
Professora de Educação Física: Verônica A. de Almeida

Período: 22/06/20 à 26/06/20



Atividade: Meditação e alongamento

A Meditação é a Ginástica de conscientização corporal. “(...) reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. É fundamental no início de todas as atividades para promover e melhorar a concentração, a autodisciplina, o autocontrole e o autoconhecimento. As crianças devem sentar num tapete ou almofada com as pernas cruzadas em posição de lótus, corrigir a postura da coluna, colocar as mãos nos joelhos e respirar calma e profundamente por 2 minutos. Em seguida, executar movimentos de alongamento como na foto anexa. Registro: Enviar fotos ou vídeos e se possível desenhar.





PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



UME Colégio Santista

Turmas: 1º ANOS

Professora de Educação Física: Verônica A. de Almeida

Período: 29/06/20 à 03/07/20



Atividade: GINÁSTICA

Conhecendo a Ginástica Geral: “(...) reúne as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade(...)”. Nesta atividade utilizamos uma música para trabalharmos ritmo e ativarmos membros superiores, inferiores e vários planos: alto (acima da cabeça), médio (na altura da cintura) e baixo (abaixo da cintura). Na sequência introduzimos elementos básicos da ginástica, como saltos, rolamentos e giros. Observamos as partes do corpo e percebemos os músculos e os ossos. As articulações são muito importantes. Elas são responsáveis pelo movimento do corpo porque unem dois ou mais ossos. A música sugerida é da Turma do seu Lobato – Dancinha do Corpo. <https://www.youtube.com/watch?v=k0j0tk0Br9c>

