



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



UME Colégio Santista

Turmas: 2º ANOS

Professora de Educação Física: Verônica A. de Almeida

Período: 29/06/20 a 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>

