

UME WALDERY DE ALMEIDA
PROF. NELSON JOSÉ MARTINS
3º ANO - EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 17/08/2020 A 28/08/2020

DATA	ATIVIDADE	ORIENTAÇÕES
17/08	12	EDUCAÇÃO FÍSICA _ATIVIDADE DE 17/08 _1º, 2º e 3º Anos (Atividade unificada especificamente por ocasião do "Ensino Remoto") GINÁSTICA _MOVIMENTOS E POSTURAS GINÁSTICOS  ATENÇÃO: ESTA ATIVIDADE PRECISA SER ACOMPANHADA POR PESSOA ADULTA E O ALUNO DEVE FAZER OS MOVIMENTOS COM MODERAÇÃO E SEM ESFORÇO DEMASIADO, SOB O OLHAR CUIDADOSO DO RESPONSÁVEL. Aquecimento - Faça 10 pequenos saltitos como se pulasse corda, conte até 30 para descansar e faça mais 10 saltitos; - Repita a posição da imagem, segurando a posição e levando o tronco à frente sem exagero de esforço, enquanto conta de 1 a 15 e volte devagar à posição de "costas retas" e relaxadas! 1 - Movimento de CANOINHA - Tente fazer esta posição e segurar por poucos segundos, na ordem os passos descritos nas letras A, B e C. Repita 2 ou 3 vezes, cuidadosamente. PASSO A POSTURA INICIAL SENTAR COM TRONCO RETO, JOELHOS DOBRADOS E BARRIGA (ABDOMEN) FIRME; PASSO B ENCURVAR AS COSTAS, ENCOLHENDO A BARRIGA E INICIAR A SOLTAR AS COSTAS PARA TRÁS E PARA BAIXO; PASSO C APÓS AS COSTAS ENCOSTAREM NO SOLO, COM BARRIGA E BUMBUM FIRMES, BRAÇOS ESTENDIDOS E JUNTOS DA CABEÇA, TENTAR BALANÇAR AS COSTAS E O QUADRIL, TATEANDO O CHÃO E SEM DEIXAR OS OMBROS, BRAÇOS, PERNAS E A CABEÇA ENCOSTAREM NO CHÃO. CONTINUAR O BALANÇO SE O CORPO SENTIR FACILIDADE. DOBRAR OS JOELHOS E TOCAR OS PÉS NO CHÃO QUANDO VOLTAR À POSIÇÃO INICIAL. 2 - Posição de VELA - Siga os passos descritos nas letras A, B e C, até ficar com as pernas bem esticadas para cima, depois dobre os dois joelhos e volte devagar encostando no chão as costas, o bumbum e, por último, as pernas. Repita com cuidado algumas vezes, controlando cada vez melhor o seu corpo. Após, tente ficar no alto por alguns segundos antes de voltar à posição inicial. PASSO A POSTURA INICIAL SENTAR COM TRONCO RETO, JOELHOS DOBRADOS E BARRIGA (ABDOMEN) FIRME; PASSO B ENCURVAR AS COSTAS, ENCOLHENDO A BARRIGA E INICIAR A SOLTAR AS COSTAS PARA TRÁS E PARA BAIXO; PASSO C APÓS AS COSTAS CHEGAREM AO SOLO, INICIAR A ELEVAÇÃO DAS PERNAS UNIDAS, ESTENDENDO (AOS POUCOS) OS JOELHOS E LEVANDO O QUADRIL PARA CIMA; MUITA ATENÇÃO: NESTE PASSO D É NECESSÁRIO QUE O ACOMPANHANTE SE POSICIONE PERTO E ATENTO EM POSIÇÃO DE PROTEÇÃO E AUXÍLIO À EXECUÇÃO. PASSO D APÓS AS COSTAS CHEGAREM AO SOLO, INICIAR A ELEVAÇÃO DAS PERNAS UNIDAS, ESTENDENDO AOS POUCOS OS JOELHOS E LEVANDO O QUADRIL PARA CIMA. Sequência de imagens do vídeo tutorial do Canal "Movimento Ginástico" - https://www.youtube.com/watch?v=M9AnJ5KKSak *TAREFA*: A SEGUIR, FAÇA UM DESENHO SOBRE A ATIVIDADE OU SOBRE COMO SE SENTIU COM ELA. COMO ALTERNATIVA, PODE SER ENVIADA FOTO OU VÍDEO (10 A 20 SEGUNDOS) DO ALUNO FAZENDO OS EXERCÍCIOS PROPOSTOS. EDUCAÇÃO FÍSICA - PROFESSOR NELSON UME WALDERY D E ALMEIDA AGO 2020

_DANÇA _QUESTIONAMENTOS E ESTÍMULO _DESPERTAR PARA A DANÇA



VAMOS 'FALAR DE DANÇA' . . .

ATIVIDADES QUE ENVOLVEM MÚSICA E DANÇA SÃO UM IMPORTANTE MEIO DE CULTURA E PRAZER. AS CRIANÇAS SABEM RELACIONAR MUITO BEM ESTAS DUAS ARTES, POIS É ALGO QUE 'VEM DO BERÇO'. E COM CERTEZA ELAS SEMPRE IRÃO PERCEBER ESTAS ATIVIDADES COMO UMA POSSIBILIDADE DE BRINCAR E NÃO HÁ NADA MAIS GRANDIOSO QUE APRENDER BRINCANDO!"

(TEXTO DE 'PORTAL CRESCER')

AINDA, PODEMOS SER MELHORES QUANDO CRESCERMOS AO APRENDER A LIDAR COM AS VANTAGENS DA DANÇA COMO: MELHORAR A EXPRESSÃO CORPORAL E DE COMUNICAÇÃO, ALÉM DE CONTRIBUIR PARA HABILIDADES SOCIAIS, DESENVOLVER NOSSO CORPO E ALIMENTAR POSITIVAMENTE A MENTE E OS SENTIMENTOS.

RESPONDA:

A) PERGUNTE ÀS PESSOAS QUE CONHECE E ESCREVA O NOME DE TRÊS PESSOAS QUE GOSTAM DE DANÇA:

1. _____ 2. _____ 3. _____

B) VOCÊ SABIA QUE PODEMOS DANÇAR COM UMA MÚSICA SÓ DO PENSAMENTO, INVENTADA NA HORA E DE NOSSO JEITO. FAÇA ISTO AGORA OU ASSIM QUE PUDE E DIGA:

CONSEGUIU ? () SIM () NÃO

O QUE SENTIU ?

C) BRINQUE COM OUTRAS PESSOAS DE ALGUMA BRINCADEIRA DE DANÇAR OU SIMPLEMENTE DANCE A DANÇA DA OUTRA PESSOA COM A AJUDA DE UMA PESSOA RESPONSÁVEL POR VOCÊ.

COM QUEM VOCÊ DANÇOU ?

ENVIE VÍDEO DE ATÉ 20 SEGUNDOS OU DUAS FOTOS DE SUA ATIVIDADE DANÇANTE!
SE PREFERIR, FAÇA UM DESENHO SOBRE DANÇA E ESCREVA A FRASE: "O GOSTO DA DANÇA!"

