



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



UME Colégio Santista

Turmas: 1º ANO

Professora de Educação Física: Verônica A. de Almeida

Período: 11/09/20 a 17/09/20



Atividade: GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

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 (...)”. Nesta atividade as crianças devem escrever o próprio nome utilizando o corpo como letras do alfabeto. O divertimento é garantido e o aprendizado também. Convide a família para participar junto com vocês.





PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



UME Colégio Santista

Turmas: 1º ANO

Professora de Educação Física: Verônica A. de Almeida

Período: 18/09/2020 a 24/09/2020



ATIVIDADE: GINÁSTICA GERAL

A Ginástica Geral "(...) reúne as práticas corporais que tem 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 vamos praticar Capoeira e seus movimentos mais simples: ginga, aú, rabo de arraia e parada de mão (bananeira) como no link <https://www.youtube.com/watch?v=EklW3hy1xBc&feature=youtu.be>

e nas figuras abaixo. Divirtam-se com cuidado e convidem a família para experimentar.

