

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: COLÉGIO SANTISTA

ANO: 1º Ano

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: VERÔNICA A ALMEIDA

PERÍODO DE 07/06/2021 a 21/06/2021



ATIVIDADE 16 – GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO

AS GINÁSTICAS 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.



ENVIE FOTO OU VÍDEO OU DESENHO NO GRUPO DOS ESPECIALISTAS



ATIVIDADE 17 - 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://youtu.be/EkIW3hy1xBc> E NAS FIGURAS ABAIXO. DIVIRTAM-SE COM CUIDADO E CONVIDEM A FAMÍLIA PARA EXPERIMENTAR.



ENVIE FOTO OU VÍDEO OU DESENHO NO GRUPO DOS ESPECIALISTAS