



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina

Professora: ELIANE TREVISOL

Turma: 1º Ano

Período de execução das atividades: 29 de outubro de 2020

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome do Aluno _____

Objeto de conhecimento: Ginástica

Habilidades: EF12EF07 EF12EF08 EF12EF09

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

Desde o primeiro ano de vida a criança deve ser estimulada a fazer atividades físicas recreativas diariamente, de preferência ao ar livre.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda ao menos 60 minutos diários, não necessariamente contínuos, de atividade física de intensidade moderada a vigorosa dos 5 aos 17 anos de idade. Brincar de pega-pega, pular amarelinha, pedalar, jogar bola, nadar e pular corda são algumas das alternativas para as quais as crianças podem ser direcionadas, de acordo com suas preferências.

A prática de atividade física desde a infância estimula a criação de hábitos de vida saudáveis, reduz o risco de obesidade e de doenças como patologias cardiovasculares, diabetes, hipertensão e alguns tipos de câncer, promove o incremento da massa osteomuscular, auxilia no amadurecimento das habilidades motoras e cognitivas, propicia interação social e benefícios psicológicos, gerando uma ampla melhora na qualidade de vida.

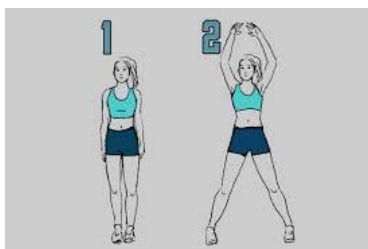
ATIVIDADE: SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS

Assista ao vídeo que a professora gravou explicando a atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=LBHgQZB3ScU>

O aluno deverá realizar a seguinte sequência de exercício:

1- 20 polichinelos



2- Skipping: (Elevação do joelho até o ângulo de 90° e atinja aproximadamente a linha da cintura. Saltar invertendo a posição dos joelhos. (20 X)



3 - pular corda (20x)



4-Saltar de um lado para o outro do cabo da vassoura. (20 x)



4

Podem iniciar fazendo 10 cada exercício e ir aumentando até conseguir fazer 20 vezes cada exercício. Procurem realizar atividades como caminhadas, correr, pular amarelinha ou realizar a atividade desta semana, mais de uma vez por semana.

Boa atividade para vocês.
Aguardo os vídeos no grupo do WhatsApp.

Um grande abraço a todos.

Prof: Eliane



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina
Professora: ELIANE TREVISOL
Turma: 1º Ano
Período de execução das atividades: 30 de outubro de 2020
Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA
Nome do aluno _____

Objeto de conhecimento: Ginástica

Habilidades: EF12EF07 EF12EF08 EF12EF09

Assista ao vídeo que a professora gravou explicando a atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=dAI35eD16ug>

LEVE E TRÁS

MATERIAL: 4 BOLAS DE MEIA. Quadrados ou círculos desenhados no chão.

DESENVOLVIMENTO: Desenhar 3 quadrados no chão (com fita ou giz). No primeiro quadrado colocar as bolas de meia. A criança deverá ficar na posição de prancha.

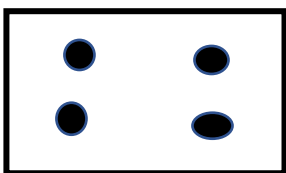
E com a mão direita ir passando todas as bolinhas do primeiro quadrado para o segundo. E o segundo para o terceiro. Depois voltar tentando fazer com a mão esquerda.

1 Opção:



2 Opção: Aumentar a distância dos quadrados / círculos fazendo a criança se deslocar ainda na posição de prancha. Levar para um quadrado todas as bolinhas e depois trazer todas de volta.

Observação: levar uma bolinha de cada vez



**Boa atividade Boa atividade para vocês.
Aguardo os vídeos no grupo do WhatsApp.
Um grande abraço a todos.
Prof: Eliane**