|  |  |
| --- | --- |
| ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA ALFREDO GOMES: 2010 | ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA ALFREDO GOMES.DIRETORA: IVÂNIA NORA.ASSESSORA PEDAGÓGICA: SIMONE ANDRÉA CARL.ASSESSORA TÉCNICA ADM.: TANIA N. DE ÁVILA.PROFESSORA: Fernanda Branco de CamargoDISCIPLINA: Educação FísicaCATANDUVAS – SCANO 2020 - TURMA 1º ano/ matutino  |
|  |
|  **Atividade: Movimentos ginásticos** (03/11 a 06/11) |
| Nesta semana as crianças serão desafiadas a experimentar diferentes posições corporais e assim contribuir para o desenvolvimento de potencias motoras como a força, a resistência, o equilíbrio e a coordenação motora amplaPosições ginásticas:* **Rolamento lateral** – deitado no chão, de barriga para baixo e com os braços estendidos acima da cabeça a criança deverá rolar o seu corpo para ambos os lados
* **Vela** – Com as costas apoiadas no chão a criança deverá elevar suas pernas e seu quadril para o alto o mais alto que conseguir tentando manter suas pernas na posição ereta
* **Avião** – De pé, as crianças deverão apoiar-se em uma das pernas estendendo a outra para trás e os braços estendidos na direção dos ombros abaixando o tronco buscando o equilíbrio.

OBS: Será importante assistir o vídeo explicativo que será postado pela professora no grupo de whatsapp.  |