

SEQUÊNCIA DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Aluno(a): _____ DATA: 14/04/2010

ORIENTAÇÕES:

- 1- COLOQUE UMA ROUPA CONFORTÁVEL.
- 2- VÁ PARA O AMBIENTE MAIS ESPAÇOSO DA SUA CASA.
- 3- CONVIDE FAMILIARES, PARA FAZER JUNTO COM VOCÊ, OS EXERCÍCIOS.
- 4- DEPOIS, FAÇA A ATIVIDADE DE REGISTRO COM CAPRICHOS.
- 5- GUARDE A ATIVIDADE E AS FOTOS NUMA PASTA, PARA ENTREGAR AO(A) SEU(SUA) PROFESSOR(A), NO RETORNO ÀS AULAS.

Objetivo

- Realizar as atividades corporais básicas, percebendo seu corpo em relação ao espaço, explorando exercícios que busquem desenvolver a habilidade motora fundamental do equilíbrio.

Modalidade: sequência de atividade 1 – Desafio do equilíbrio.

Olá, crianças! Tudo bem?

Estamos com muitas saudades de vocês!

Vamos trabalhar um pouquinho com o corpo?

Vamos propor um desafio para vocês e suas famílias!

Desafio do equilíbrio



Atenção!

Cuidado para não executar o movimento perto das quinas de móveis, e de objetos que possam vir a machucar ou quebrar, escadas ou em cima da cama.

O movimento deve ser executado no chão.

Então, vamos lá!

Existem dois tipos de equilíbrio, são eles:

- Estático: equilíbrio parado ou no lugar.
Exemplo: equilibrar-se em um pé só.
- Dinâmico: equilíbrio onde existe o deslocamento. Exemplo: andar em cima do slackline.

Nesse trimestre, estamos vivenciando com o corpo os dois tipos de equilíbrio.

O **equilíbrio estático** é quando ficamos em um pé só, em cima de uma superfície estreita e no **equilíbrio dinâmico** é quando executamos o rolamento para frente (cambalhota) seguido do avião.

Que tal fazer esse desafio com todos na sua casa?

Antes de começar, providencie algo que vocês possam se equilibrar em cima e que tenha até 10cm de largura pois não pode ser muito alto.

Podem ser cordas uma ao lado da outra, um pedaço de ripa ou taco de bet's.

1. Desafie sua família a ficar em **um pé só em cima de uma superfície estreita** o máximo de tempo que conseguir.

Depois disso anote nas linhas abaixo, quantos segundos, cada participante da família conseguiu ficar:

Pai: _____ segundos

Mãe: _____ segundos

Você: _____ segundos

Irmão: _____ segundos

Desafio feito? *Faça uma foto!*

Na volta vocês trazem as fotos e nos mostram como foi, combinado?

2. Agora é só com vocês!

Providenciem um colchonete, colchão ou edredom dobrado para **executar o equilíbrio dinâmico (cambalhota) – 3 vezes.**



Modalidade: sequência de atividade 2 – Execução dos exercícios propostos nos vídeos:

<https://bit.ly/EdFisicaAviozinho>

<https://bit.ly/ChuteNoAr>

<https://bit.ly/EdFisicaFalmingoRosa>

<https://bit.ly/EdFisicaObstaculo>

<https://bit.ly/EdFisicaSentidoContrario>

Esperamos que vocês tenham gostado de fazer essas atividades de Educação Física.

Quando nos encontrarmos novamente, levem as fotos e as atividades realizadas!

Vai ser muito divertido conversarmos sobre elas!

Professores: Juliana Speltri

Luis Fernando Gabardo