

*ATIVIDADES  
DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA*

**3º BIMESTRE**

**GINÁSTICA**

**1º ANO**



**GINÁSTICA GERAL** - Utilizar bola ou outro objeto para executar movimentos de equilíbrio. Ampliar gradualmente o conhecimento e controle sobre o corpo e movimento, trabalhando assim a coordenação motora, equilíbrio, lateralidade, atenção e agilidade.

Uma prática física adaptada que combina exercícios, brincadeiras e movimentos como saltos e equilíbrios para promover o desenvolvimento motor, a coordenação, a força e a flexibilidade

