



ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

3º BIMESTRE

3º ANO

GINÁSTICA

Hoje vamos utilizar a nossa ginástica geral: os deslocamentos, saltos e saltitos. Vamos realizar cada atividade por 20 segundos.

Primeiro movimento, saltar como um coelho, vai e volta saltando.

Segundo movimento, saltar como um Saci Pererê em uma perna só, pule primeiro com a esquerda e depois repita o movimento com a direita.

Terceiro movimento, deslocar como um gorila, mãos no chão e pernas estendidas deslocar seu corpo no espaço que você estabeleceu na sua casa ou na escola.

Quarto movimento, deslocar como um caranguejo, barriga para cima e em 4 apoios deslocar pelo o espaço estabelecido.

Quinto movimento, deslocar lateralmente em pé, afastando e unindo as pernas durante o deslocamento.



GINÁSTICA



<https://www.youtube.com/watch?v=Fizkf1cAARo>



GINÁSTICA INFANTIL-GAME DO MOVIMENTO



Em pé, iremos elevar a perna estendida, primeiro a direita e depois a perna esquerda.

Em pé, dois braços à frente, vamos imaginar que iremos sentar em uma cadeira, flexionar e estender as pernas.

Apoiar as mãos no chão e se deslocar pelo ambiente nesta posição.

Apoiar as mãos no chão, depois elevar apenas uma das pernas de cada vez, logo após, elevar uma das pernas, sacudindo o pé lá em cima, depois repetir do outro lado.

Da posição anterior, partir para uma prancha, com o peito para frente.

Em pé, correr com a ponta do pé pelo espaço, agachar, apoiar os braços nas coxas e alongar.

GINÁSTICA INFANTIL-GAME DO MOVIMENTO



<https://www.youtube.com/watch?v=dv7HfvPcAGM>



JOGO DE OPOSIÇÃO

Nesta atividade vamos precisar de uma bexiga, barbante ou linha para amarrar.

Amarrar a bexiga com uma sobra de linha ou barbante no tornozelo.

Atividade realizada em dupla, objetivo da atividade o colega tem que tentar estourar a bexiga do colega utilizando os pés, vence aquele que conseguir estourar a bexiga do adversário.

Importante não tocar no adversário com as mãos, segurar ou empurrar.

Repita quantas vezes quiser, troque as duplas ou realize uma competição com seus alunos.



JOGO DE OPOSIÇÃO



<https://www.youtube.com/watch?v=g9ye9rlz0D8>



LUTA DO POLEGAR

Luta dos polegares, atividade onde o colega ou a colega tentará imobilizar o polegar do colega por até 3 segundos. Sentados de frente um para outro e começar a disputa ao comando do professor, quando conseguir imobilizar conte até 3 e será declarado vencedor.

Repita quantas vezes quiser, troque as duplas ou realize uma competição com seus alunos.



LUTA DO POLEGAR



<https://www.youtube.com/watch?v=-CmQ1-ND1KM>



REFERÊNCIAS

Buriti mais educação física : manual do professor / organizadora Editora Moderna; obra coletiva concebida, desenvolvida e produzida pela Editora Moderna ; editora responsável Marisa Martins Sanchez. 1. ed. São Paulo : Moderna, 2021. (Buriti mais educação física ; v. 2)

