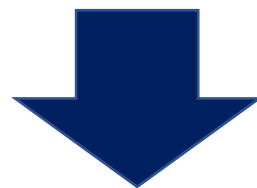




# ATIVIDADE COMPLEMENTAR EDUCAÇÃO FÍSICA



Ensino Fundamental: 1º e 2º anos

**MOVIMENTOS GINÁSTICOS**

**VAMOS  
BRINCAR DE  
GINÁSTICA?**



OLÁ CRIANÇA, TUDO BEM ?

HOJE VAMOS CONHECER UM POUCO DA GINÁSTICA, AO NÍVEL DE **INICIAÇÃO**.

A **GINÁSTICA** É UM CONCEITO QUE ENGLOBA MODALIDADES COMPETITIVAS E NÃO COMPETITIVAS E ENVOLVE A PRÁTICA DE UMA SÉRIE DE MOVIMENTOS EXIGENTES DE FORÇA, FLEXIBILIDADE E COORDENAÇÃO MOTORA PARA FINS DE APERFEIÇOAMENTO FÍSICO E MENTAL.

ORGANIZE UM ESPAÇO EM SUA CASA QUE SEJA PLANO E QUE NÃO ESCORREGUE.

ASSISTA AOS VÍDEOS DE CADA AULA E ACOMPANHE AS ATIVIDADES DO VÍDEO EM CADA ETAPA. AGORA É SO APROVEITAR. DIVIRTA-SE.

## ATIVIDADE 01

### MOVIMENTOS BÁSICOS DA GINÁSTICA

ESTA ATIVIDADE É BEM SIMPLES, BASTA TER UM ESPAÇO NA SALA OU NA ÁREA DE SUA CASA.

ASSISTA AO VÍDEO NO LINK ABAIXO E REPITA OS MOVIMENTOS. ASSISTA QUANTAS VEZES QUISER.



<https://youtu.be/gfRgQGqXBQc>



## ATIVIDADE 02

### 6 EXERCÍCIOS DE GINÁSTICA

ESTA ATIVIDADE É BEM SIMPLES, BASTA TER UM ESPAÇO NA SALA OU NA ÁREA DE SUA CASA. É IMPORTANTE TER UM COLCHONETE OU UM COLCHÃO NO CHÃO PARA NÃO SE MACHUCAR.

ASSISTA AO VÍDEO NO LINK ABAIXO E REPITA OS MOVIMENTOS. ASSISTA QUANTAS VEZES QUISE.



[https://youtu.be/5\\_GI58DOWMY](https://youtu.be/5_GI58DOWMY)



## ATIVIDADE 03

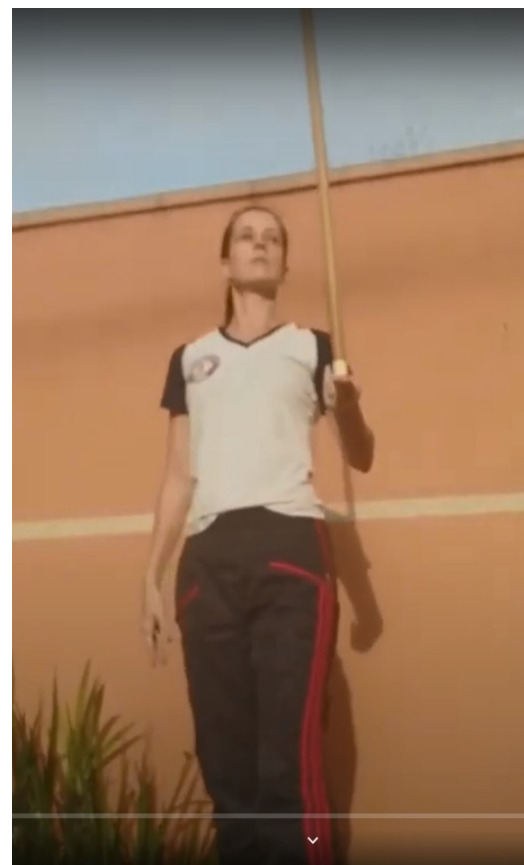
### ATIVIDADE EXTRA PARA INICIAÇÃO MOVIMENTOS BÁSICOS DE EQUILIBRISMO COM BASTÃO.

ESTA ATIVIDADE É BEM SIMPLES, BASTA  
TER UM CABO DE VASSOURA E UM  
ESPAÇO NA SALA OU NA ÁREA DE SUA  
CASA.

ASSISTA AO VÍDEO NO LINK ABAIXO E  
REPITA OS MOVIMENTOS. ASSISTA  
QUANTAS VEZES QUISER.



[https://youtu.be/wF-  
bL6W8GBs?list=TLPQMTcwOTlwMjC7zR0ffFu53A](https://youtu.be/wF-bL6W8GBs?list=TLPQMTcwOTlwMjC7zR0ffFu53A)



## ATIVIDADE 04

### ATIVIDADE EXTRA PARA INICIAÇÃO MOVIMENTOS BÁSICOS DE MALABARES

ESTA ATIVIDADE TEM 3 ETAPAS EM GRAUS CRESCENTES DE DIFICULDADES, OS VÍDEOS 01 E 02 SÃO FÁCEIS, O VÍDEO 03 É UM POUCO MAIS DIFÍCIL, BASTA TER BOLINHAS DE PAPEL, SACOLAS PLÁSTICAS E PEDACINHOS DE TECIDOS LEVES PARA REALIZAR.

ASSISTA AOS VÍDEOS NOS LINKS ABAIXO E REPITA OS MOVIMENTOS. ASSISTA QUANTAS VEZES QUISER.



<https://youtu.be/toFqWvkPVWA>

VÍDEO 01

<https://youtu.be/HriGaQwJqeY>

VÍDEO 02

[https://youtu.be/g2Ql\\_vrvjv8](https://youtu.be/g2Ql_vrvjv8)

VÍDEO 03





**Enquanto isso... Você já sabe!**

**#FICA EM CASA**